ELLE à table

COACHING
PÂQUES
POUR
VOS POUSSINS

www.elleatable.fr

N° 63

SAVOUREUX ET DIÉTÉTIQUES
NOS PETITS PLATS VAPEUR

Equateur
l'Eldorado du chocolat

Tendance
quand la cuisine se met au parfum

Fines herbes et herbes fraîches
c'est le moment

63 RECETTES DE SAISON
POUR CUEILLIR LE PRINTEMPS

Louise Denisot
éloge de la gourmandise

Virez nocturne à Genève

T 06450 - 63 - F: 3,50 € - RD

FRANCE METROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25 BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,95 D € 5,50 / ESP € 4,00 / GB £ 3.20 / GR € 4,40 ITA € 4,00 / LUX € 4,00 / MAR 45 DH NC 600F.CFP / NL € 4,40 / PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT € 4,00 / TUN 5,500 DT

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

J.-C. Amiel.

édito

Lenôtre : 62 printemps

Le festin de Pâques est une île enchantée, une île flottante certes mais dotée d'une faune et d'une flore, que nous explorons librement dans ce numéro à l'étoffe printanière. L'agneau pascal d'abord, avec nos variations sur l'éclanche en huit recettes, tellement faciles qu'il ne vous reste pratiquement rien sur les bras (tout repose sur ses épaules). Pour la flore, ce sera le cacao fin d'Equateur, « roi de la fève » qui fournit leur matière première à de grands chocolatiers comme Jean-Paul Hévin, Patrick Roger et Christian Constant. Un coaching inspirera les mères poules qui veulent des fêtes de Pâques aux œufs, tandis que les sucrés se rendront chez l'excellent glacier Grom (voir notre profession), qui ouvre une seconde adresse parisienne dans le quartier des Enfants Rouges.
En parlant de glacier, pourquoi ne pas profiter des dernières neiges en Suisse, au détour d'une escapade à Genève ? Enfin, nous rendons hommage à Gaston Lenôtre, disparu le 8 janvier. Ce Grand Monsieur, qui nous traitait si bien depuis 62 ans, a inventé le financier au beurre, la feuille d'automne et le succès. Son grand mérite reste d'avoir travaillé en pleine pâte l'ancien régime pâtissier pour donner naissance à un nouvel âge, le nôtre…

Sandrine Giacobetti

NOS IDÉES MENUS

Trois combinaisons de menus sélectionnés par la rédaction : léger comme une plume, un autre pas si classique et le dernier pour changer d'air.

MENU LÉGER

CAROTTES AUX HERBES **vitaminé**

+

PAPILLOTES DE CABILLAUD, BROCOLIS SAUCE EPICÉE **ultra-light**

+

CRÈME D'AMANDES AUX FRUITS **à la vapeur**

=

660 calories par personne

MENU PÂQUES

ASPERGES ET MOUSSELINE À L'ORANGE **délicat**

+

EPAULE À LA COCOTTE **parfumé**

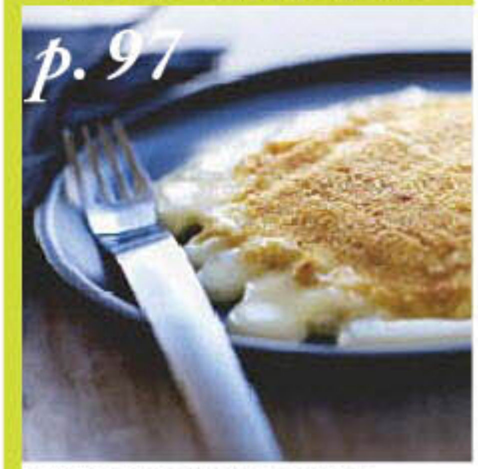
+

AGNEAU PASCAL, POMMES AU CARAMEL **tradi**

=

c'est la fête

MENU D'AILLEURS



PETITES TOMMES PANÉES **Suisse**

+

AILERONS DE POULET SAUCE BARBECUE **USA**

+

TRIFLE AUX FRUITS ROUGES **british**

=

pour changer

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

100% nature,
zéro conservateur.*
La Conserve préserve le goût et les qualités nutritionnelles des aliments, en toute sécurité. Ainsi, aucun besoin de conservateurs*. Savez-vous que la plupart des légumes sont mis en boîte moins de 4 heures après avoir été récoltés ? Toutes leurs qualités nutritionnelles sont ainsi préservées : vitamines, sels minéraux… Le PNNS** recommande de manger 5 fruits et légumes par jour : avec la Conserve, rien de plus facile, rien de plus sain. www.laconserve.com
*Conformément à la réglementation en vigueur.
** Le PNNS recommande aussi de consommer 3 produits laitiers par jour, des viandes, volailles, produits de la pêche, des œufs 1 ou 2 fois par jour, des féculents à chaque repas, de limiter la consommation de matières grasses, sel et produits sucrés, de boire de l'eau et d'augmenter l'activité physique.
La Conserve
Le meilleur est à l'intérieur.
APPERTISE
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
www.mangerbouger.fr

ELLE à table

Mars - avril 2009

En Couverture :
Fraises au thym citron, recette en p. 41.
Photo **Jérôme Bilic**
Réalisation **Marie Leteuré**

Beau & Bon

9 **Beau & Bon News**
Les dernières nouveautés...

14 **Dégustation de tartes au chocolat**
Somptueuses ganaches sur pâtes sablées.

16 **LES AVENTURES DE CLOTILDE**
Le parfum entre en cuisine.
Sus au sarrasin.

20 **Voyage gourmand**
Dans le dédale des rues du monde.

24 **Profession : glacier**
Grom, la glace comme un art.

26 **L'agenda gourmand**
Les produits du marché.
Les rendez-vous goûteux.

28 **Bien dans son assiette**
La pomme de terre nouvelle.
Légères, les papillotes.

Côté cuisine

34 **UN BRIN DE PARFUM**
Fraîches et bonnes pour notre santé, les herbes.

42 **Cuisine du placard**
Jouez la carte américaine.

46 **L'agneau : fiche technique**
Huit recettes autour de l'épaule.

54 **VAPEURS AROMATIQUES**
Une cuisson tout en légèreté et en bienfaits.

62 **Les inventions du pâtissier Felder**
Leçon filmée : Agneau pascal et pommes au caramel.

65 **Elle Passions**
Quelques best-sellers de notre catalogue.

À table !

68 **LOUISE DENISOT**
Petite dînette sur un plateau.

72 **L'Esprit tchaï**
Des robots, des blenders, des centrifugeuses pour des recettes top santé.

76 **C'est de la Trish !**
Revue de chef avec Thierry Burlot du restaurant Le Quinze à Paris.

82 **PÂQUES AU MENU**
Délicieuses recettes à partager en famille.

88 **Alexandra Golovanoff côté cave**
Le goût du beau et des bonnes choses.

90 **Le Morgon : un rouge passion**
Un fruité d'une sensualité irrésistible.

Evasion

94 **GENÈVE LOIN DE LA CARTE POSTALE**
Des tas d'adresses étonnantes.

108 **Salami au chocolat**
Une recette très italienne d'Alba Pezone.

110 **REVENU NACIONAL D'EQUATEUR**
Un cacao à l'arôme floral unique.

119 **Index**
Retrouvez la liste de nos recettes !

120 **Notre carnet d'adresses**

123 **A table ! ™**
Nos fiches-recettes.

Encart abonnement 2 pages, jeté entre les pages 98 et 99, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export et hors compagnies aériennes. Fiche cartonnée 1 page brochée entre les pages 50 et 51 du magazine sur toutes les éditions.

le prochain numéro de Elle à table sortira le 7 mai 2009

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

BEAU & BON

Œuf dentelle, Maison Dalloyau. Cloche en verre « Secondome », en exclusivité au Bon Marché Rive Gauche.

photos **Jean-Claude Amiel** - stylisme **Sandrine Giacobetti**

> Dans l'air du temps PAGE 9
News, conso, expos... tout en douceurs

> Dégustation PAGE 14
La crème de la tarte au chocolat

> Traqueuse de tendances PAGE 16
Clotilde la blogueuse

> C'est dans l'air PAGE 20
Nouveaux codes et contre-culture gourmande

> Profession PAGE 24
Phénomène glacier

> C'est le moment PAGE 26
La primeur du marché - Agenda évènements

> Bien dans son assiette PAGE 28
Entre saveurs et diététique

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. www.mangerbouger.fr

réalisation **Emmanuelle Robin**

Saint-honoré revisité

Du 24 mars au 26 avril, Pierre Hermé rend hommage à ce classique pâtissier, réinterprété selon ses parfums fétiches : Ispahan (rose, litchi, framboise), Montebello (pistache, fraise), Satine (cream-cheese, orange, fruit de la passion), Mogador (chocolat au lait, fruit de la passion, ananas), Carrément chocolat et Infiniment vanille. 6,20 € la part, 56 €/6-8 pers.

C'est moi qui l'ai fait !

Envie de réaliser en un tour de main des desserts bluffants, inratables, et conjuguant plaisir des yeux et des papilles ? Cinq minutes suffisent pour dresser une Assiette Richart, et servir savarins, suprêmes ou tartes, en superposant socles, biscuits et coulis, telle une architecte de la pâtisserie. A partir de 3,50 €.

SMS Le 20 mars, c'est le Jour du Macaron. L'occasion d'en déguster gratuitement chez les membres de Relais Desserts, de soutenir la Fédération des Maladies Orphelines, ou de se faire dédicacer un coffret par Pierre Hermé au Publicisdrugstore (infos sur le site de Relais Desserts).

Gourmandise culte

En l'espace de quelques années, cette spécialité bordelaise s'est confortablement installée dans tous les rayons gourmands. Celles qui manient le moule avec dextérité apprécieront ce clin d'œil au cannelé sacralisé ! Coussin « Sugar addict », Bonjour mon Coussin, 35 x 35 cm, 39 €.

50 ans

(et pas une ride). Il fallait donc un écrin de perles, de fleurs, de cœurs et de papillons sucrés pour célébrer l'anniversaire de Barbie, la princesse des poupées. Cette création unique, réalisée par l'équipe Dalloyau, a été présentée lors du Salon du prêt-à-porter de Paris.

Le regard de Mona Lisa

L'éclair Madame Joconde, une création Fauchon, vient d'être primé par le jury du magazine Wallpaper, qui l'a honoré du « Best Teatime Treat Award ». Une tradition pâtissière revue et corrigée pour la pause thé après la visite au musée... 5 €.

DR.

Speed rabbit

Un drôle de lapin de Pâques parcourt la table à vive allure ! Ce lièvre galopant est issu de la collection Animaux du monde, réalisée par Fous de Dînettes, en porcelaine de Limoges. Plat à gratin 24 cm, 50 €, tajine 24 cm, 98 €, assiette 26 cm, 16 €.

L'agneau dès le berceau

Il n'y a pas d'âge pour savourer l'agneau pascal ! Surtout lorsqu'il est cuisiné avec des panais, des petits pois, des carottes et du céleri-rave, pour un repas équilibré et savoureux. Mon repas de Pâques (à partir de 6 mois), Les Menus bébé, 3,50 €.

SMS La fraise de Plougastel offre une alternative gourmande aux œufs en chocolat, sans conséquences sur la balance (35 calories aux 100 g). Cette fraise précoce mûrit dès le mois de mars, alors on en profite, c'est un produit de saison !

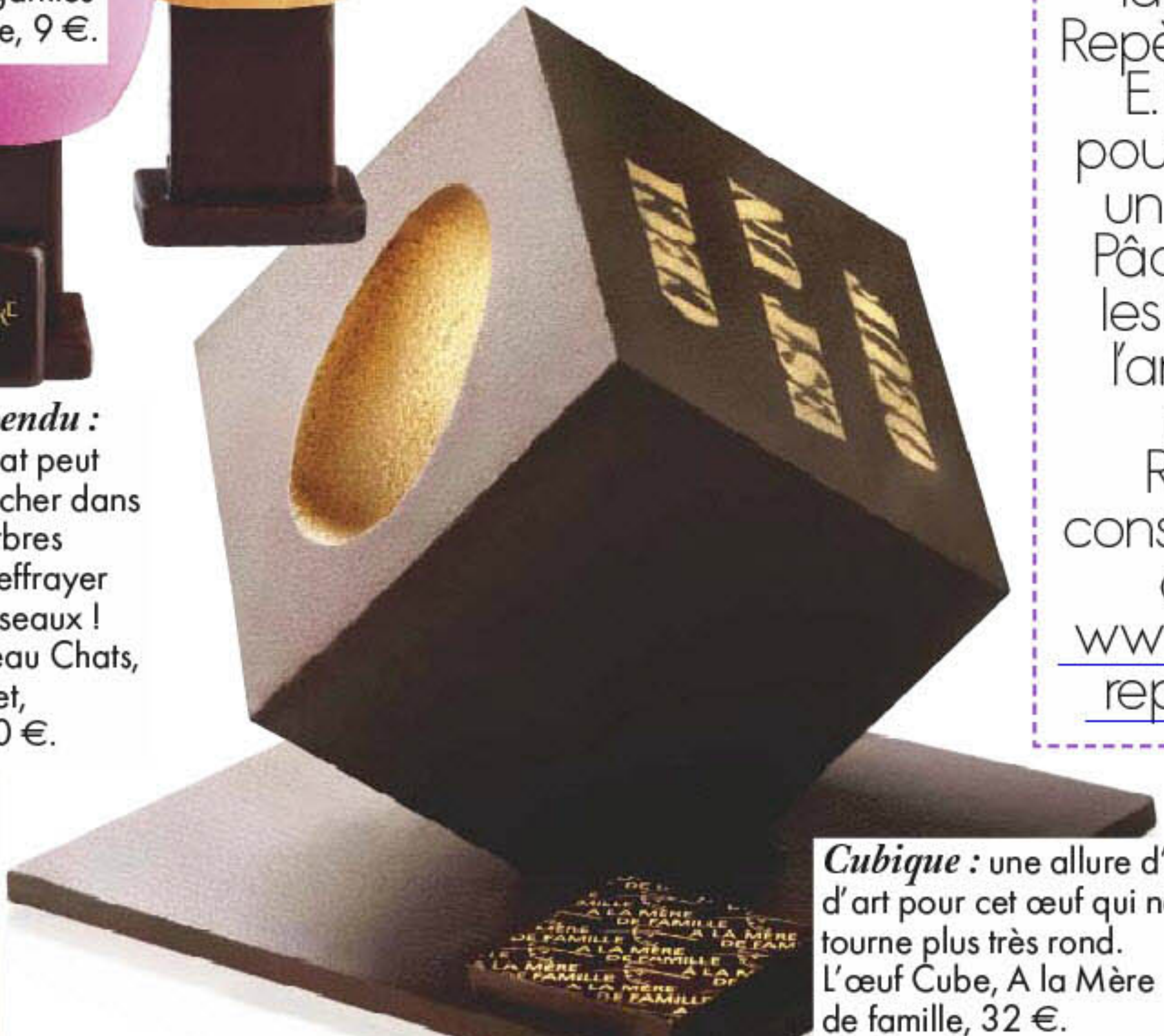
3 détournements d'œufs

Pâques est la troisième fête préférée des Français (derrière Noël et le Nouvel An), la chasse aux œufs est ouverte.

7€ maxi par personne. C'est le pari « pouvoir d'achat » proposé par la marque Repère (centres E. Leclerc), pour mitonner un repas de Pâques dans les règles de l'art, sans se ruiner. Recettes consultables en avril sur www.marquerepere.com

Colorisés : des couleurs acidulées pour ces véritables coquilles d'œufs, peintes et garnies de pralinés-noisettes. Sculpt'ouf, Lenôtre, 9 €.

Suspendu : ce chat peut se cacher dans les arbres sans effrayer les oiseaux ! Tableau Chats, Mazet, 12,80 €.



Cubique : une allure d'œuvre d'art pour cet œuf qui ne tourne plus très rond. L'œuf Cube, A la Mère de famille, 32 €.

DR.

Le Foie Gras, il a quelque chose de Magique que les autres n'ont pas.

DUFRESNECORRIGANSCARLETT

Découvrez toutes les recettes sur

www.lesmafoi.fr

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Remise en forme express

Offrez-vous un petit coup de fouet avec ces élégantes boissons mêlant un cocktail de fruits, d'extraits de plantes, de vitamines et de minéraux : Bonne mine + (orange, carotte, vitamines A, C et E), Zen + (framboise, pomme, magnésium), Energy + (orange, fraise, guarana) et Draineur + (mangue, guarana). Tess, 2,75 €, la bouteille de 200 ml.

Kit de survie

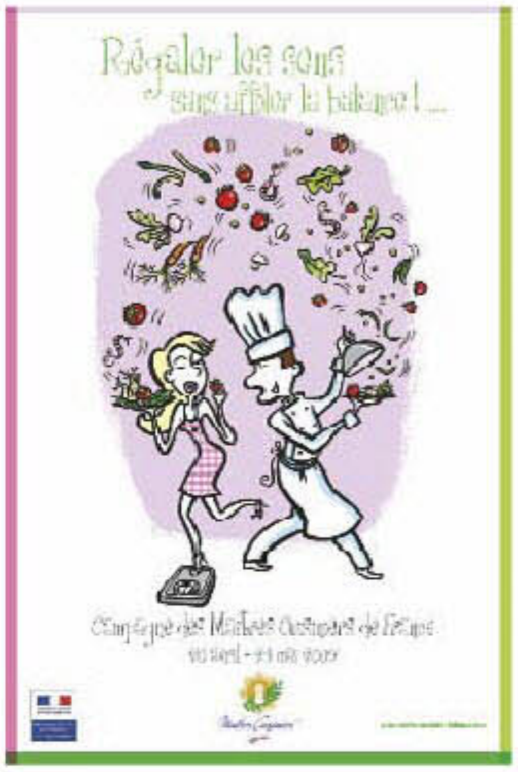
Un packaging design et des petits noms décalés (Bochox, Emergency Chocolate, Oral Pleasure, Wonder Bar…) pour ce chocolat néo-zélandais, à s'offrir en cas d'urgence. Bloomsberry & Co, 5,50 €, la tablette de 100 g, au Lafayette Gourmet Haussmann.

SMS Le Cointreau Teese, cocktail glamour by Dita von Teese, réchauffera les corps et les esprits : shakez 4 cl de Cointreau avec 2 cl de jus de pomme, 1,5 cl de sirop de violette, 1,5 cl de jus de citron jaune frais, et passez du gingembre sur le contour du verre. Également à la carte du bar de l'Hôtel Raphaël et du Crazy Horse.

2 soupes « collection croisière »

Fin de l'hibernation en vue ! Pour réussir la transition entre les soupes de l'hiver et les consommés plus légers, des soupes ensoleillées à réchauffer :

- Crème de potimarron à la vanille et au gingembre, Françoise Fleuriet, 14,90 €, le pot de 500 ml chez Coup de food.
- Soupe de crevettes au lait de coco et à la citronnelle, Costes, 4,80 €, le bol de 300 g, chez Monoprix et à la Grande Epicerie de Paris.



Gastronomie basse calorie

A travers l'opération « Régaler les sens, sans affoler la balance ! », les membres de l'association des Maîtres cuisiniers de France souhaitent sensibiliser le grand public aux risques d'obésité liés à la malbouffe. Des menus minceur (moins de 1 200 calories) seront notamment proposés à la carte de nombreux restaurants dans toute la France, du 20 avril au 24 mai. Renseignements sur Internet.

Le temps des fleurs

Célébrez l'arrivée des beaux jours avec les coffrets printaniers de la Cuvée Rosé Laurent-Perrier : un vase doré à l'or rose pour de jolis petits bouquets (150 € le coffret), ou un seau à champagne en cristal Baccarat, pour de luxueuses brassées de roses (1 000 €, en édition limitée numérotée).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p. 120

L. Beurdeley Studio HF. E. Sicot. DR.

"Avec Pérène, chaque cuisine raconte une histoire unique : la vôtre. Une histoire qui peut, à l'image de celle-ci, se construire autour d'une passion pour la nature, d'une envie d'effacer les limites entre l'intérieur et l'extérieur... Pour moi, tout commence par l'écoute de vos aspirations. C'est à partir d'elles que je conçois la juste mise en scène de votre projet. Juste pour vous et personne d'autre. Je vous invite à entrer dans un espace Pérène comme dans un lieu d'inspiration privilégiée. Matériauthèque, mur de couleurs, comptoir collection... Tout est pensé pour que nous trouvions, ensemble, la meilleure façon de donner corps à votre histoire de cuisine."

Votre agenceur Pérène.

/perene

D'autres histoires de cuisines : **www.perene.com**

LE CHOC DE LA TARTE

La douceur de la pâte sablée associée à la puissance de la ganache au chocolat, tout simplement gourmand.

photos **Ludovic Beurdeley / Studio HF** - texte **Emmanuelle Robin**

La Maison du Chocolat
Les puristes apprécieront la ganache crémeuse au chocolat nature sur une pâte sablée sucrée, 23,80 €/6 pers.

La Chocolaterie Jacques Genin
Chocolatier attitré des palaces parisiens, Jacques Genin a ouvert une boutique-salon de thé, avec vue sur son laboratoire chocolaté, à voir !, 38,40 €/8 pers.

La Petite Rose
Pour s'offrir un instant gourmand aux influences délicates de l'Empire du Soleil-Levant, 28,20 €/6 pers.

Dalloyau
Pour rester incognito, la tarte au chocolat se pare de poudre de cacao !, 37,20 €/6-8 pers.

Lenôtre
Sous la surface pailletée, le chocolat abrite un précieux trésor : des pépites de fruits secs caramélisés, 33 €/6 pers.

Christian Constant
« La meilleure tarte au chocolat de Paris, donc de France, donc du monde ! », dixit son créateur, 56,40 €/6 pers.

Jean-Paul Hévin
Sa botte secrète : une pâte sablée aux amandes garnie d'une ganache au chocolat amer cuite au four, recouverte d'une ganache miroir, 32,80 €/6 pers.

Angelina
Elle a reçu les honneurs d'Eva Longoria, et porte désormais le prénom de la célèbre Desperate Housewife : la tarte Eva, 31,20 €/6 pers.

Adresses p. 120

Avec Allianz Retraite, revoyez votre retraite à la hausse !
COMPLÉMENT DE RESSOURCES GARANTI
Allianz Retraite Invest4Life
Avec Allianz Retraite Invest4Life, vous bénéficiez d'un complément de ressources garanti pour votre retraite, qui profite des hausses des marchés financiers sans jamais en subir les baisses*.
Pour en savoir plus, contactez votre interlocuteur AGF habituel et rendez-vous sur www.agf.fr
AGF
Allianz
Leader européen de l'assurance et des services financiers.
* Versement unique de 30 000 euros minimum à la souscription ; complément de ressources versé sous forme de rachats partiels programmés ; selon les frais et conditions prévus par les dispositions contractuelles en vigueur. Allianz Global Life Ltd - Hibernian House - Haddington Road, Dublin4 – Ireland. Entreprise contrôlée en Irlande par l'Irish Financial Regulator Authority - Enregistrée sous le n° : 458565. Membre du groupe Allianz/Succursale française : Allianz Global Life Ltd - S.A. 505 282 574 RCS PARIS. 87, rue de Richelieu 75002 PARIS. Produit distribué par AGF Vie, entreprise régie par le Code des Assurances, société anonyme au capital de 643 054 425 euros. Siège social : 87, rue de Richelieu, 75002 Paris, 340 234 962 R.C.S. Paris.
© Image Source/Corbis

BLOG #1

L'odorat joue un rôle si primordial dans les sensations gustatives qu'il n'est guère étonnant de voir le monde de la parfumerie rencontrer de plus en plus souvent celui de la cuisine.

photos **Alain Longeaud**
réalisation **Clotilde Dusoulier**

LE PARFUM ENTRE EN CUISINE

Rassurez-vous, il ne s'agit pas de vider votre eau de toilette dans la blanquette, mais d'adapter les outils et les idées du parfumeur à un usage culinaire.
Première trouvaille : les huiles essentielles, qui sont extraites des plantes et en concentrent puissamment les composés aromatiques. Utilisées de longue date en parfumerie et en cosmétique, elles sont depuis peu mises à la disposition des amateurs de cuisine en version alimentaire et bio (certification indispensable), par exemple avec Gérard Perrot ou Cuisine & Sens, qui proposent plus d'une vingtaine d'épices, aromates, fleurs, fruits, etc.
L'intérêt ? On le comprend vite en ouvrant l'un de ces précieux flacons (de 6 à 56 € les 10 ml), qui restitue à toute volée le parfum de la plante fraîche, disponible ainsi à longueur d'année. Leur utilisation demande certes un peu de doigté – 1 à 2 gouttes suffisent à parfumer un plat, et il faut prendre soin de les diluer, en toute fin de cuisson, dans un élément liquide gras ou sucré de la recette.
C'est parce qu'elle trouve les huiles essentielles délicates à manipuler en cuisine que Michèle Gay a créé sa gamme de « Parfums de table ». Styliste férue de parfumerie, elle adopte une démarche de parfumeur plutôt que de cuisinier : inspirée par un souvenir, une ambiance, elle compose un concentré de parfum, comestible, à base d'huiles essentielles, d'absolues, de poudres d'épices, de fleurs ou de thé, qu'elle fait mûrir plusieurs mois. Une fois ce parfum stabilisé, elle le « pose » sur un support – sucre, sel, miel, cacao – qui pourra être utilisé directement, comme ingrédient ou condiment. Ces produits offrent une complexité aromatique bien plus grande que les sels et sucres aromatisés qu'on a l'habitude de croiser. Ils permettent ainsi d'explorer des palettes rares, ambrées ou boisées notamment, dans le prolongement de traditions culinaires de l'Antiquité ou du Moyen Age, aujourd'hui oubliées.
Autre approche : un chef demande à un « nez », c'est-à-dire un créateur de parfums, d'apporter son éclairage sur les épices qu'on utilise en cuisine. C'est ce qu'a fait Jean-Marc Notelet, du restaurant parisien Caïus, pour le livre qu'il a coécrit avec Blaise Mautin, et qui s'intitule naturellement *Le Cuisinier et le parfumeur* (éditions Minerva).
Prenant tour à tour la cannelle, l'oseille sauvage, le curcuma ou la noix de cyprès, ledit parfumeur en analyse les notes de tête, de cœur et de fond, ce qui permet au chef de proposer une recette simple et imaginative, qui respecte et souligne cette identité olfactive. Ainsi, le poivre de Selim, qui évoque, au premier, le céleri et le miel blanc, inspirera, au second, une recette de céleri-rave en coque de sel, miel et Selim.
La poésie qui se dégage de ce dialogue est réjouissante, tout comme cette envie manifeste d'offrir des clés pour mieux comprendre et utiliser les épices, qui donnent aux plats toute leur profondeur.

Attention : les femmes enceintes ou allaitantes, les jeunes enfants, les personnes allergiques ne doivent pas consommer d'huiles essentielles.

Pour s'initier : Cuisiner avec les huiles essentielles, d'Emmanuel et Valérie Cupillard, éditions La Plage).

Recette

CAVIAR DE PETITS POIS À LA CORIANDRE *(2 pers.)*

300 g de petits pois écossés, frais ou surgelés
1 goutte d'huile essentielle de coriandre feuille
2 c. à soupe de purée d'amandes complète - 1 gousse d'ail émincée
40 g de pistaches non salées

Faites cuire les petits pois à la vapeur 14 mn et laissez refroidir. • Diluez l'huile essentielle dans la purée d'amandes. • Mettez les petits pois, l'ail, du sel et du poivre dans le bol du robot et réduisez en purée. • Ajoutez les pistaches hachées, rectifiez l'assaisonnement, et tartinez sur des crackers multigraines.

Recette

BISCUITS SANS FARINE AU CACAO PARFUMÉ *(20 biscuits)*

40 g de cacao en poudre parfumé (ou du cacao nature non sucré + 1 c. à café d'extrait naturel de vanille)
140 g de sucre glace - 2 blancs d'œufs - 100 g de noix hachées

Préchauffez le four sur th. 6/180°. Couvrez la plaque du four de papier sulfurisé. • Dans un saladier, mélangez le cacao (et l'extrait lorsque le cacao est nature), le sucre, 1 bonne pincée de sel et les noix. Ajoutez les blancs d'œufs et mélangez sans excès. • Déposez des cuillères à soupe de pâte sur la plaque en les espaçant. • Mettez au four 15 mn. • Glissez le papier sur une grille et laissez refroidir avant de décoller les biscuits.

KIKKOMAN
UN CONDIMENT POUR TOUS LES GOÛTS

Must de la gastronomie nippone depuis 300 ans, la sauce soja Kikkoman s'est immiscée dans les cuisines du monde entier. Recette de son succès, un équilibre délicat d'arômes authentiques qui exauce tous les menus désirs.

Kikkoman, c'est d'abord des composants simples et sains, des graines de soja, du blé, de l'eau et du sel, naturellement fermentés pendant près de six mois selon un savoir-faire ancestral.

Le résultat est limpide, d'une couleur brun ambré laissant filtrer la lumière qui contraste avec l'opacité et l'épaisseur sirupeuse des sauces soja artificielles. Son parfum particulier, très aromatique et sans additif, résulte de son mode de fabrication naturel. En y instillant ses délicieuses notes parfumées, la sauce soja Kikkoman donne de la profondeur à toutes les préparations en soulignant les arômes les plus subtils.

Bien qu'on ait l'habitude de la consommer avec des makis ou du riz gluant dans les meilleurs restaurants asiatiques, cette sauce soja ne se laisse pas réduire à un ingrédient exotique. En effet, elle s'incorpore parfaitement au quotidien, et s'impose comme condiment universel, véritable sauce à dorer qui, sans être neutre, sait cependant s'estomper pour révéler le goût des aliments crus ou cuits.

Ainsi, quelques cuillerées suffisent à relever des œufs brouillés, épicer un bouillon de légumes, rehausser une recette de filet de bœuf poêlé ou encore donner du caractère à une bonne vinaigrette. Et preuve qu'elle se décline à toutes les sauces, Kikkoman propose enfin au grand public sa fameuse version sucrée dont on nappera le riz nature, ou qu'on fera délicatement caraméliser sur de la viande.

ASTUCES AU QUOTIDIEN

- Remplacez le sel d'une **sauce vinaigrette** par 1 c. à café de sauce soja pour lui donner du caractère.
- Préparez une **mayonnaise** maison en ajoutant au dernier moment 1 c. à café de sauce soja.
- Arrosez d'un filet de sauce soja des **légumes croquants** cuits à la vapeur.
- Poêlez rapidement quelques **cœurs de sucrine** coupés en deux dans un trait d'huile de sésame, ajoutez 1 c. à café de sauce soja sucrée et une autre de sauce soja.
- Faites sauter au wok des **dés de saumon** avec de l'oignon rouge émincé, une gousse d'ail écrasée et quelques bouquets de brocoli, le tout arrosé au dernier moment d'un filet de sauce soja sucrée.
- Faites mariner 2 h des **blancs de volaille** dans un mélange aigre-doux de sauce soja et de sauce soja sucrée (1 c. à soupe chacune), de thym et de laurier, puis égouttez-les et faites-les rissoler au four ou à la cocotte.

Diététique : remarquez que la sauce soja vous évite l'utilisation d'huile dans les marinades.

FILETS DE SAUMON À LA SAUCE SOJA

Pour 4 personnes
Marinade : 30 min
Préparation : 20 min

Ingrédients :

- 4 filets de saumon d'environ 150 g chacun
- 6 c. à soupe de sauce soja Kikkoman
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- jus et zeste de 1 citron non traité
- 1 petit morceau (environ 1 cm) de gingembre frais

Nettoyez et séchez les filets de saumon. Mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, le jus et le zeste de citron. Épluchez et coupez le gingembre, puis ajoutez-le à la préparation. Faites mariner les filets de saumon dans ce mélange pendant au moins 30 min, retournez-les plusieurs fois. Otez le saumon de la marinade, faites-le griller dans une poêle non adhésive. Vous pouvez également verser la marinade dans la poêle et la laisser réduire doucement.

Astuces : **le saumon sera encore plus savoureux si durant la cuisson vous le badigeonnez plusieurs fois de marinade. Servez accompagné de riz cuit ou de salade.**

KIKKOMAN
SAUCE SOJA NATURELLEMENT FERMENTÉE ET SAUCE SOJA SUCRÉE

• Sauce Soja Naturellement Fermentée :
Ce condiment, qui ne contient ni exhausteur de goût, ni colorant, ni conservateur, ne tire ses parfums que de la fermentation naturelle de ses éléments : des grains de soja, du blé, de l'eau et du sel. C'est grâce à des secrets de fabrication séculaires que, selon les experts, la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman développe plus de 300 arômes distincts.
Bouteille de 250 ml : 3,90 €. Carafe de 150 ml : 3,80 €.

• Sauce Soja Sucrée :
Reine des bonnes tables japonaises, la sauce soja sucrée Kikkoman, garantie 100 % naturelle, est désormais en vente pour le plus grand plaisir des amateurs.
Bouteille de 250 ml : 4,50 €.

Découvrez tout l'univers des sauces soja sur www.kikkoman.fr

SUS AU SARRASIN

Je suis une grande amatrice des galettes de blé noir qu'on mange dans les bonnes crêperies bretonnes, et il m'a fallu des années avant de réaliser que le sarrasin n'était pas voué qu'à cette seule utilisation. Découverte d'un produit surprenant.

photos **Alain Longeaud**
réalisation **Clotilde Dusoulier**

BLOG #2

En dépit de ses surnoms de blé noir ou blé de Barbarie, le sarrasin n'est pas une variété de blé ni même, à vrai dire, une céréale : c'est une plante de la famille des polygonacées – comme la rhubarbe et l'oseille – dont on utilise que les graines.
En Europe de l'Est et en Russie, on les mange d'ailleurs entières et bouillies, un peu comme du riz. C'est le kasha, que j'ai d'abord découvert grâce à un ingénieur de Saint-Pétersbourg avec qui je travaillais en Californie : tous les matins, sa mère lui préparait un casse-croûte pour le bureau, dans lequel se trouvaient invariablement un cornichon malossol et du sarrasin.
Je n'avais jamais rien vu de tel. Le collègue étant partageur, il m'a fait goûter, et pour être honnête, je n'ai pas tout de suite adhéré : en cuisant, les graines de sarrasin prennent une consistance cotonneuse très particulière, un goût qui rappelle la crêpe bretonne mais en plus puissant, et un soupçon d'amertume qu'on peut mettre un peu de temps à apprécier.
Mais je ne suis pas du genre à baisser les bras devant l'adversité gustative, et après quelques essais, je me suis aperçue que si le kasha seul était un peu costaud pour moi, il me plaisait beaucoup en poêlée, avec par exemple des champignons, des pignons grillés et un peu de parmesan, ou dans un velouté de carotte.
Et une fois qu'on y a pris goût, les dérivés de cette pseudo-céréale ne manquent pas. Ses flocons réveillent un bol de muesli, sa farine permet de faire des blinis et des sablés épatants (remplacez la moitié de la farine de froment dans votre recette favorite), et les Japonais en font des nouilles appelées soba, qui sont délicieuses surtout servies froides.
Pour ne rien gâcher, **le sarrasin fait partie de ce que les Anglo-Saxons appellent les superfoods,** ces super héros nutritionnels : riche en flavonoïdes, en magnésium et en fibres solubles, il a aussi la collec' complète des acides aminés essentiels, les huit protéines que l'organisme ne sait pas synthétiser.

Recette

NOUILLES SOBA AU SÉSAME

(2-3 pers.)

200 g de soba (nouilles japonaises au sarrasin)
2 c. à soupe de sauce de soja japonaise
1 c. à soupe de vinaigre de riz
2 c. à café d'huile de sésame
1 c. à café bombée de pâte de sésame
2 oignons nouveaux émincés finement
1 feuille de nori (algue pour sushi) grillée à la poêle
2 c. à soupe de graines de sésame grillées

Plongez les soba dans une casserole d'eau bouillante non salée et laissez frémir 5 mn à partir de la reprise de l'ébullition. • Egouttez, rincez à l'eau froide pour bien rafraîchir les nouilles et en retirer l'amidon, et réservez dans une passoire. • Dans un saladier, fouettez la sauce de soja, le vinaigre, l'huile, et la pâte de sésame. • Ajoutez les nouilles et mélangez bien. • Répartissez dans des bols et ajoutez les oignons, les graines de sésame, et les algues déchirées en petits morceaux.

Recette

BLINIS AU SARRASIN

(pour 20 petits blinis)

60 g de farine de sarrasin (en magasin bio)
60 g de farine de froment
1 c. à soupe de sucre
18 cl de lait - 40 g de beurre en dés
1 c. à café de levure boulangère instantanée - 2 œufs

Mélangez les farines, le sel et le sucre dans un saladier, et formez un puits au centre. • Mettez le lait et le beurre dans une casserole, et faites tiédir en remuant jusqu'à ce que le beurre soit tout juste fondu. • Retirez du feu, ajoutez la levure et laissez reposer 5 mn. • Versez dans la farine, mélangez, couvrez d'un torchon, et laissez lever 1 heure à un endroit où il fait bon. • Mélangez à nouveau et incorporez les œufs. Faites chauffer une poêle légèrement huilée sur feu moyen. • Formez des petits blinis avec l'équivalent d'1 c. à soupe de pâte pour chacun, et faites dorer 2 mn de chaque côté. • Gardez au chaud jusqu'au moment de servir avec de la crème fraîche, de la ciboulette, et de la truite fumée ou des œufs de poisson.

Adresses p. 120

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Le Cabécou du Périgord
réveille vos salades !
Né au pays des noix et du foie gras, le Cabécou Rians ensoleille vos salades. Ce petit chèvre de tradition périgourdine ne manque pas de caractère : à chaud ou à froid, il est toujours crémeux et fondant. Pensez-y pour donner un accent du Sud-Ouest à vos salades de tous les jours !
IDÉE RECETTE
salade au Cabécou du Périgord
Pour 4 personnes : 4 Cabécous 1 salade verte, 400g de gésiers de canard confits, 100g de magret séché et fumé en tranches, 150g de cerneaux de noix, 4 tranches de pain de campagne, huile de noix, vinaigre
Coupez les gésiers et faites-les dorer. Passez les tranches de pain au gril. Dressez les assiettes en disposant sur la salade les tranches de magret, les gésiers tièdes et les noix. Posez les Cabécous sur les tranches de pain, et passez les au four. Disposez-les dans les assiettes et ajoutez la vinaigrette.
Retrouvez d'autres recettes sur www.rians.com
3x35g
Cabécou du Périgord
rians
Bestress
rians
Votre petit coin de

VOYAGE GOURMAND
DE LA RUE À LA RUÉE VERS LE BUFFET

A travers les clichés d'un délicieux voyage dans le dédale des rues du monde, l'agence Enivrance bouscule les plans de table. Des gourmandises toutes simples, croquées au hasard d'un kiosque ou d'un marché, ont la bonne idée de conjuguer mise en scène et praticité. Des atouts recherchés par les architectes du cocktail dînatoire qui appliquent sans complexe les codes de la rue à leur menu.*

texte **Emmanuelle Robin**

Manier la serviette en papier

Si le Français perd ses moyens face à un gros hamburger, c'est qu'il n'a pas vraiment l'habitude de manger avec les doigts. Car dans ce pays, où l'art de la table est un art majeur, il s'agit de respecter le protocole. Pourtant les habitudes évoluent, les traditions sont bousculées. Dans ce contexte, le buffet retrouve ses lettres de noblesse, l'art de recevoir est décomplexé. La nourriture s'adapte aux mouvements, l'assiette et la fourchette disparaissent, il s'agit de picorer sans que ce soit compliqué. On attrape du bout des doigts, on trempe dans des sauces colorées, le contact avec les aliments devient plus charnel. S'inscrivant dans cette tendance du « dipping », la boulette a le mérite d'être pratique, elle sort pour l'occasion de ces classiques combinaisons italiennes ou orientales. On butine des friandises maison, on pique dans une tempura croquant, toujours à la recherche d'une surprise gustative. Et la petite serviette en papier vient compenser l'absence de fourchette, ou servir d'assiette de substitution, comme si l'on mangeait dans une rue du bout du monde.

Edouard Malbois : « A Bombay, cette mignardise se savoure comme un chocolat. Ce mélange de dattes, de noix et de graines est recouvert d'une feuille d'argent, pour un côté plus festif, sous influence Bollywood. Les Indiens consomment chaque année 13 tonnes d'argent comestible, notamment sur de petites graines digestives servies à la fin du repas. »

→ Le condiment croquant est revisité, il est picoré et se permet toutes les associations, puisqu'il n'a plus besoin de jouer les accompagnateurs. Rue Traversette, petits oignons au caramel 4,20 €, carottes à la cannelle 3,90 €.

A. Gelberger. DR.

Recette

SARDINES COMME DES BONBONS

(6 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 20 mn

12 sardines à l'huile pimentée
6 feuilles de brick
1 c. à soupe de câpres
1/2 citron confit coupé en dés
persil haché

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Egouttez les sardines sur du papier absorbant. Ouvrez-les en deux et retirez l'arête centrale. • Posez 6 feuilles de brick à plat. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les d'un peu d'huile de la boîte. Ajoutez sur chacune d'elle 2 sardines, quelques câpres, des dés de citron et du persil, sel, poivre. • Roulez la brick, puis ficelez-la aux extrémités comme des bonbons. Badigeonnez-les à nouveau d'huile. • Déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé et laissez-les cuire 20 mn en les retournant pour les dorer sur toutes les faces. • Servez aussitôt.

Tartiner le canapé

Même s'il s'agit de se sustenter tout en conservant une position verticale, point de buffet sans canapés ! Le pain constitue l'un des piliers de notre patrimoine gastronomique, et fut la base de quelques décennies de cocktails. Incontournable acolyte du jambon fumé ou des poissons marinés, pour des tapas à l'accent basque, le pain version canapé fait désormais la part belle aux recettes élaborées. Et malgré les assauts insistants de la verrine, ou de la cuillère apéritive, la mini-tartine maintient son rang. Au Mexique, le cactus remplace parfois la galette de maïs, ici le navet ou la pomme verte peuvent inspirer de savoureux canapés. Construire, en superposant matières solides et mousses ou crèmes, herbes et graines, se révèle à la fois ludique, simplissime, et permet de laisser s'exprimer toute la créativité de l'architecte des fourneaux. Et si les cartes des bonnes tables déclinent le millefeuille de l'entrée jusqu'au dessert, c'est aussi parce que le résultat de cette superposition bien étudiée sera toujours spectaculaire.

Edouard Malbois :
« Au Mexique, les vendeurs des rues utilisent ce cracker végétal, le nopal, qu'ils tartinent de fromage frais, pour obtenir une sorte de biscuit Oreo écolo. Il s'agit de nourriture aventurière, on croque dans un cactus, c'est un peu comme si l'on mangeait une rose ! »

Des biscuits joconde pour la version pistache, framboise et chantilly, une dacquoise pour le chocolat noir et le caramel beurre salé, le club-sandwich devient dessert nomade. Club By Fou de goût, 3 € (en vente dans les Monoprix, Galeries gourmandes, Lafayette Gourmet, au Publicisdrugstore et à La Grande Epicerie de Paris).

Le canapé se décline à l'infini : de la crème de gingembre sur une rondelle de concombre pour présenter une belle crevette, ou du confit d'oignons customisé sur de la pomme de terre pour une bouchée de foie gras… Le Coq Noir, crème de gingembre, 2,20 €, pommes et oignons aux épices, 3,30 € (en vente au Publicisdrugstore et à La Grande Epicerie de Paris).

Recette

PANINI TOASTÉS *(2 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 8 mn

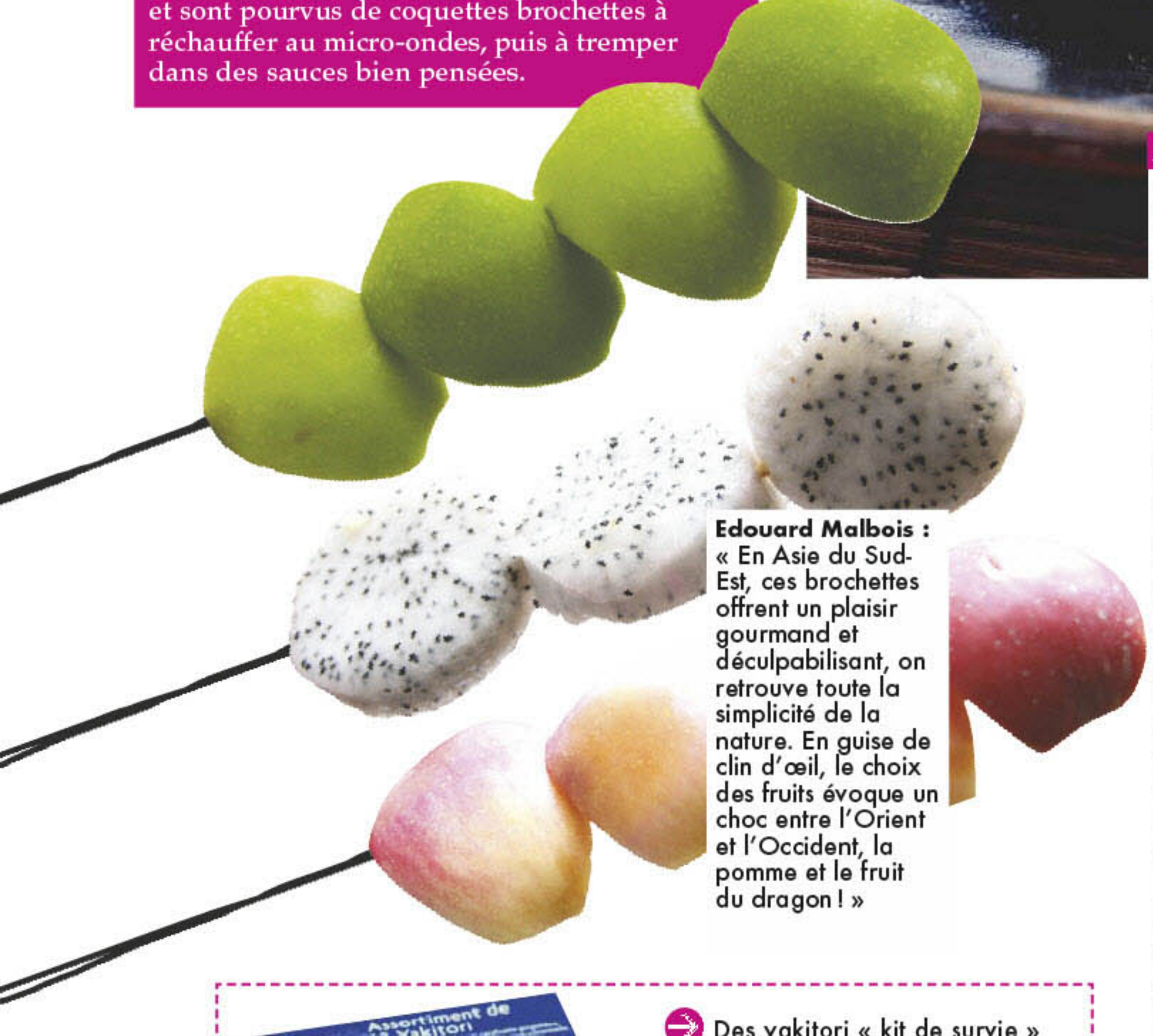
4 grandes tranches épaisses de pain de mie
100 g de petits pois frais - pesto de tomates
150 g de pois gourmands
1 chèvre frais (type Chavroux ou Petit Billy)
10 brins de ciboulette - 4 feuilles de menthe
20 g de beurre 1/2 sel mou
50 g de pourpier ou de roquette - poivre

Ecossez les petits pois, effilez les pois gourmands. • Mettez-les dans le panier d'un cuit-vapeur, comptez 3 mn à partir de l'ébullition • Préchauffez le gril du four (ou tout autre ustensile à grillade). • Mélangez dans un bol le chèvre, la menthe, la ciboulette ciselée, et poivrez. • Tartinez avec le mélange les 4 tranches de pain préalablement beurrées sur la face à griller. Répartissez sur deux des tranches les petits pois, les pois gourmands et le pesto de tomates, refermez avec les deux tranches restantes. • Disposez les panini sous le gril du four (ou tout autre ustensile à griller) puis faites-les dorer 3 mn de chaque côté, sous haute surveillance ! • Superposez les 2 panini et coupez-les en diagonale avec un couteau-scie. Dégustez aussitôt avec une petite salade de pourpier (ou de roquette) assaisonnée d'un filet d'huile d'olive, et servie avec un verre de gaspacho bien frais.

M. Roulier. DR.

Planter la pique en bois

La brochette est universelle : elle est majestueuse dans les churascarias brésiliennes, plus discrète dans les restaurants japonais, pas très ragoûtante, empalant des larves dans les rues de Pékin, mais toujours conviviale et estivale sur le barbecue familial. Une tendance tapas plus tard, la brochette s'est invitée à l'heure du cocktail et elle inspire les foodistas. Les classiques farandoles de tomate-mozzarella et de melon-jambon sont supplantées par les fruits de mer à la plancha, les viandes sont cuisinées, les fruits côtoient légumes ou poissons crus… Les possibilités sont illimitées. Et pour exprimer sa créativité, la sauce à dipper vient bousculer les saveurs, surprendre le palais, aiguiller la conversation vers un blind test (mais quel est donc cet étonnant mélange salé-sucré ?).
Lorsque le temps fait défaut pour cuisiner, les rayons d'alimentation donnent le change, et sont pourvus de coquettes brochettes à réchauffer au micro-ondes, puis à tremper dans des sauces bien pensées.



Edouard Malbois : « En Asie du Sud-Est, ces brochettes offrent un plaisir gourmand et déculpabilisant, on retrouve toute la simplicité de la nature. En guise de clin d'œil, le choix des fruits évoque un choc entre l'Orient et l'Occident, la pomme et le fruit du dragon ! »

Recette

BOULETTES DE VIANDE *(4-6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 10 mn

300 g de viande de bœuf hachée
100 g de pain rassis - 1 œuf
6 c. à soupe de grana padano (fraîchement rapé)
1 gousse d'ail - 25 g de pignons
25 g de raisins secs
2 pincées de quatre-épices
10 brins de persil plat et quelques feuilles
huile pour la friture

Dans deux bols séparés, faites tremper dans un peu d'eau le pain et les raisins secs. • Dégermez l'ail et hachez-le finement. Essorez et émiettez la mie de pain. Egouttez les raisins secs. • Dans un saladier, mélangez la viande hachée, le pain émietté, le jaune d'œuf, le fromage râpé, les 2 pincées de quatre-épices, les raisins secs, les pignons et le persil finement haché. Salez, poivrez. • Mélangez longuement et intimement tous les ingrédients. Confectionnez des petites boules de 20 g environ. • Faites chauffer l'huile dans une casserole assez profonde à feu vif sans la faire fumer. Plongez-y les boulettes de viande et faites-les colorer de tous les côtés (3-4 mn de cuisson). • A l'aide d'une écumoire, sortez la viande et laissez-la s'égoutter sur du papier absorbant. Réservez au chaud, dans le four par exemple, à th. 3-4/90-100°. • Au moment de servir, piquez les boulettes avec une feuille de persil plat sur des bâtonnets en bois. Dégustez sans attendre.

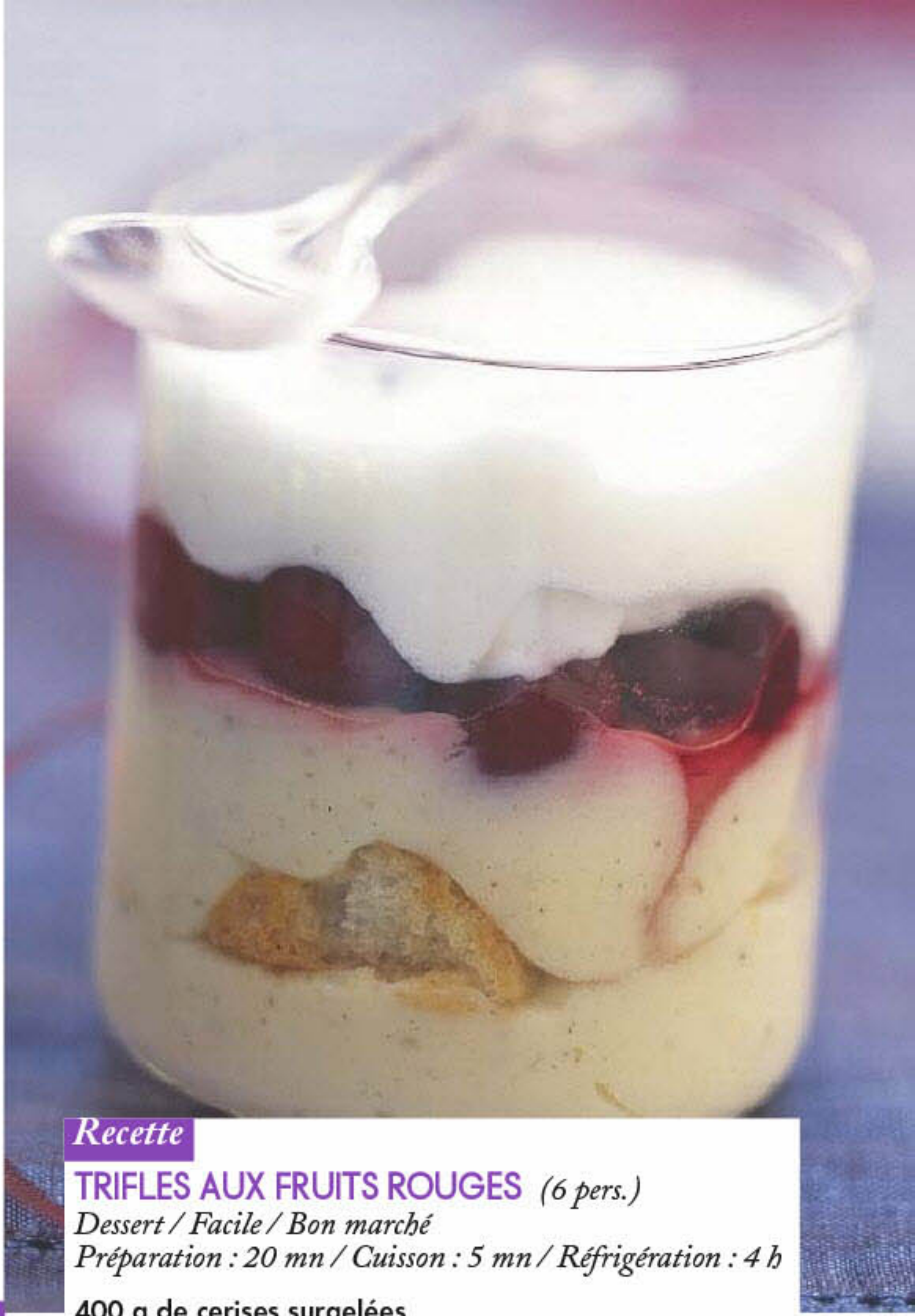
Des yakitori « kit de survie » à portée de congélateur, pour croquer du bout des lèvres dans une brochette savoureuse, réchauffée au micro-ondes. Assortiment de 12 yakitori (poulet satay, poulet tomkla, et boulettes de poulet enrobées de sauce soja caramélisée), Picard 6,40 €.

J.C. Amiel. L. Beurdeley/Studio HF. DR.

Edouard Malbois : « A Moscou, ce soda très crémeux s'architecture en strates liquides et mousseuses, nous sommes presque dans un univers volcanique, avec des matières en fusion. C'est un peu la version rose guimauve du gobelet Starbucks Coffee. »

Pour maîtriser l'art des incontournables espumas, le kit Mousse & Co contient verrines, recettes et potions de petit chimiste (agar agar, gomme xanthane, lécithine de soja). Kalys, 54,90 €.

Plus funky qu'un muffin, le cupcake est devenu le chouchou des cuisinières branchées, qui s'échangent astuces et photos sur la blogosphère. Cupcakes Rebecca Bellity, 3,50 €, Lafayette Gourmet Haussmann.



Verser dans le gobelet

En décidant de détourner le gobelet de sa fonction « boissons », les chefs ont amorcé le phénomène des verrines, désormais utilisées dans toutes les cuisines du pays. Ce contenant vertical permet en effet de réaliser de jolies mises en scène pour mises en bouche, de proposer des recettes simples et bluffantes, sans salir trop de vaisselle. Et le vert de la salsa verde, le rose de la chantilly de betterave, ou le blanc éclatant des fromages frais permettent de jouer avec les matières et les couleurs, comme un peintre avec sa palette. Dans la cuisine déstructurée, le gobelet recueille d'insolites émulsions, réalisées à l'aide d'un siphon, un outil qui a fait une entrée remarquée dans les placards de la cuisinière. Au même moment, les bars à soupes ou à jus se multiplient dans les rues : ces repas liquides diététiquement corrects permettent d'obtenir sa ration quotidienne de fruits et légumes. A l'heure du cocktail, il est donc de bon ton de mixer les influences de la rue avec celles des tables étoilées, et d'avaler quelques shots de consommé de concombre mentholé, ou de servir de jolis petits trifles colorés, à savourer à l'aide d'une mini-cuillère à l'heure du dessert.

L'INFLUENCE DE LA RUE, SELON EDOUARD MALBOIS, FONDATEUR D'ENIVRANCE :

« La rue s'invente une gastronomie nomade, évidente et joyeuse. Une contre-culture gourmande émerge avec ses couleurs, ses nouvelles formes, ses rituels, ses lieux et ses nouveaux temples de consommation. Point de leader ni de gourou dans cette révolution alimentaire mondiale, chacun vient proposer son histoire décomplexée. Les nouveaux styles de vie alimentaires surgissent de ce grand chahut gourmand. »

* Enivrance a exposé les Nouvelles Guérillas gourmandes lors du salon Maison&Objet en janvier dernier.

Plus d'infos sur http://blogs.elle.fr/enivrance

Recette

TRIFLES AUX FRUITS ROUGES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 5 mn / Réfrigération : 4 h

400 g de cerises surgelées
200 g de framboises surgelées
1 c. à soupe de kirsch
10 g de beurre - 6 biscuits à la cuillère
Pour la crème pâtissière
50 cl de lait - 1 gousse de vanille
4 jaunes d'œufs - 80 g de sucre
30 g de Maïzena (2 c. à soupe)
Pour la crème fouettée
20 cl de crème fleurette entière
4 c. à soupe de mascarpone
10 g de sucre glace

Préparez la crème pâtissière : faites chauffer le lait et la gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur sur feu doux. • Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la Maïzena, mélangez. Otez la vanille du lait et versez le lait chaud sur le mélange œufs-sucre. • Reversez l'ensemble dans la casserole et faites épaissir en remuant sur feu doux pendant quelques minutes. • Versez la crème dans une jatte. Couvrez-la d'un film étirable pour éviter qu'elle ne sèche et laissez refroidir. • Faites chauffer les cerises congelées dans une poêle sur feu vif avec le beurre pendant 3 mn, ajoutez les framboises congelées 1 mn. Versez le kirsch, mélangez le tout délicatement et réservez. • Fouettez la crème fleurette bien froide en chantilly en ajoutant le sucre glace et le mascarpone à la fin, puis mettez-la au frais. • Concassez grossièrement les biscuits avec un couteau. Remplissez des verres en alternant les différents ingrédients par couches. Réservez au frais au moins 4 h ou bien placez les verres dans le congélateur environ 1 h.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p. 120

J.Bilic. DR.

✱ Parfums originaux d'avril

Crème caramel - Noix de coco - Les premières fraises - Poire, pomme et citron - Noix - Cannelle.
A partir de 3,50 €, tous les jours de 12 h à minuit.

PROFESSION GLACIER

Véritable phénomène de société fondé à Turin par deux amateurs, Grom s'est imposé comme l'un des meilleurs glaciers au monde. Laurent Boquillet est à l'origine de leur nouvelle adresse parisienne, qui couronne l'œuvre de ces saints des glaces.

photos **Alain Longeaud**
texte **Julien Bouré**

« Ecris bien dans ton papier que je ne suis pas maître-glacier. C'est Grom qu'il faut mettre en avant… » Avec un physique de coureur (le bonhomme est un as du triathlon), mais une tchatche fuyante du champion gêné aux entournures d'une récente vie de bureau, Laurent Boquillet est prompt à basculer de l'autre côté de la glace. A vrai dire, ce sont les meilleures de Paris que ses clients viennent rue de Seine s'en mettre plein le cornet, pour certains jusqu'à minuit clochant. La preuve par trois : des ingrédients triés sur le volet, des recettes simplissimes, et surtout le geste cérémoniel – extraordinaire –, un franc coup de spatule au moyen duquel on fouille à grandes brasses l'épaisseur de la crème glacée. But de la manœuvre ? **Lui incorporer assez d'air pour rendre le produit onctueux à cœur,** non gelé à pierre fendre. Car là où d'autres crèmes, glaciales, elles, gardent le voluptueux à distance respectueuse, les parfums ainsi réchauffés retrouvent toute leur intensité en bouche, comme des aiguilles piquées dans un coussin de velours.
Grom donc. Cette petite chaîne qui monte, fondée en 2003 à Turin, est le fait de deux passionnés convaincus qu'en Italie, où l'on déguste des gelati comme les Hollandais enfourchent leur vélo, c'est-à-dire presque sans y penser, le nombre de vrais artisans-glaciers tient sur les doigts d'une main. Capitale du mouvement Slow Food, Turin marche au rythme de son logo escargot, spiralé au coin de l'enseigne Grom. Inspirés par cette saine bouffe, **les fondateurs s'offrent un verger biologique dans le Piémont, choisissent de coller aux saisons** – entendez de ne pas proposer de fraises en hiver car elles sont meilleures tout juste cueillies –, et bourlinguent en quête de l'ingrédient parfait : vanille légère de Mananara, pistache de Bronte torréfiée, cacao Porcelana vénézuélien pour le chocolat fondant, sabayon au Marsala corsé, pamplemousse rose à le sentir juter sous la dent…
Pour retrouver une façon artisanale sans faire de grumeaux, nos entrepreneurs ont choisi le principe du semi-ouvré. Un labo réalise toutes les bases qui seront retravaillées en boutique. Avec les sorbets et les granites siciliens, le fruit n'est pas cuit mais simplement lavé de manière à préserver tous ses arômes, réduit en purée puis mélangé avec du sucre de canne blanc et de la fraîche des montagnes Lurisia. Quant aux gelati, on ajoute à leurs composants une lichette de lait entier, de crème bio, de sucre et de farine de caroube (« un très noble agent épaississant » nous dit Internet). La remonte arrive une fois par semaine au magasin. Chaque jour, une partie est mise en sorbetière, tourne, prend et se transforme en glace, éphémère perfection rapidement engourdie au sein du bac. La simplicité du process permet de garantir des saveurs identiques dans chacune des vingt-cinq adresses Grom : « On a une clientèle de fans qui se pâme de retrouver le même sorbet au chocolat extra-noir ici et à Venise… »

Pour Laurent, tout commence à Turin, le jour où son palais croisa cette émoustillante (au citron d'Amalfi) qui le fit démissionner sur un coup de tête d'un poste à la Juventus, après avoir proposé au glacier de monter sa première adresse parisienne. Depuis, monsieur en croque ! Mais reste lucide : « On a fourni l'hôtel Mama Shelter sans leur montrer comment servir nos glaces. L'expérience fait eau. » Ce printemps donc, malgré la file des beaux jours, Laurent n'a pas l'intention de transiger sur le tour de main. Il promet de joindre le geste à la parole.

Adresses p. 120

Maintenant, le BIO
n'est plus privé de dessert !
Il a fallu à la famille Senoble
toute l'effronterie de Sophie
pour oser pousser la porte du bio
et lui apporter ce supplément
de gourmandise qui fait
sa réputation dans les desserts.
Petits pots de crème
au chocolat, au caramel,
riz au lait ...
Le bio c'était déjà très bien,
ça devient maintenant très bon !
AB
AGRICULTURE BIOLOGIQUE
MAISON GOURMANDE
SENOBLE
DEPUIS 1921
Des desserts comme personne
Au rayon frais Bio
Riz au Lait
Bio
Petits pots de Crème Chocolat
Bio
Petits pots de Crème Caramel
Bio
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

AGENDA MARCHÉ

Le printemps pointe sa tête et c'est tout le panier qui repasse au vert : les jeunes pousses, les herbes parfumées, les légumes longilignes. Une vraie cure de chlorophylle !

texte **Anna Penotti**

En vedette
Le cresson de fontaine

Acheter : De préférence en provenance des départements de l'Essonne ou de Seine-Maritime où les cressonnières sont traditionnelles. Ce cresson qui pousse dans l'eau de source doit être tendre et juteux, avec des feuilles vert foncé, bien serrées et encore légèrement humides.
Conserver : Comme les herbes aromatiques, pas plus de deux jours dans un linge frais dans le bac à légumes du réfrigérateur, ou comme un bouquet, les tiges plongées dans un verre d'eau.
Déguster : Cuit, cru, c'est selon les goûts, mais au préalable, lavé et égoutté. Cru (il garde ainsi ses vitamines et sa richesse en calcium), si on équeute le cresson pour ne garder que les feuilles, la salade sera plus subtile et moins amère. Haché, il s'utilise comme une herbe aromatique. En jus, mélangé à d'autres légumes. Cuit, il fait d'élégantes soupes et fond à la poêle comme les épinards. Une occasion pour varier la recette des œufs bénédicte.

LA PRIMEVÈRE

Acheter : Aussi appelée coucou, la primevère est l'une des premières fleurs du printemps, on la trouve donc dès le mois de mars, sur les marchés ou sous barquette plastique en grandes surfaces. Préférer les boutons floraux et les fleurs peu épanouies, moins fragiles.
Conserver : Deux-trois jours au réfrigérateur comme les herbes aromatiques, ou en bouquet dans un verre garni d'un fond d'eau.
Déguster : En plus de son goût fruité, légèrement citronné, on l'aime pour sa couleur, à disposer au dernier moment sur des salades pour les égayer, pour décorer des potages, parfumer un bouillon clair ou sous forme de gelée. A tenter aussi en tempura ou cristallisée dans le sucre.

LE MERLU

Acheter : Le corps raide et ferme, les écailles brillantes, l'œil franc et bombé, l'odeur nette et fraîche. Eviter les poissons au léger parfum d'ammoniaque avec les ouïes roses et les yeux enfoncés.
Conserver : Le vider s'il a été acheté entier. Deux jours maximum au réfrigérateur. Au congélateur, entier ou découpé en tronçons.
Déguster : Sans remords car il n'est pas menacé par la surpêche et contient peu d'arêtes. Il se substitue fort bien à la morue pour toutes les recettes de cette dernière, grâce à sa chair ferme et épaisse. Cuit vapeur, poêlé, grillé, tout lui va. Attention à la cuisson au court-bouillon, qui doit être rapide pour que sa chair ne se défasse pas.

Zoom sur le poireau crayon

Acheter : On commence à les trouver chez les maraîchers à la mi-avril. Demander le jour de la livraison pour les avoir bien frais, droits comme des asperges, le blanc lumineux, le diamètre aux alentours d'un centimètre.
Conserver : Moins longtemps que les robustes poireaux d'hiver. Quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Avant de les congeler, les couper, les blanchir quelques minutes, les égoutter et les enfermer (froids) dans des sachets.
Déguster : Etuvés au jus d'huître comme chez Alain Passard, pas trop cuits pour faire office de mouillette avec un œuf à la coque, en rangs serrés dans une terrine de jeunes légumes, émincés dans la longueur et légèrement revenus au beurre pour accompagner du poisson ou des langoustines. Crus, ils s'utilisent comme un condiment.

LE KIWI

Acheter : Ferme sous le doigt pour un kiwi au goût acidulé, plus souple mais avec une peau sans taches pour un fruit plus sucré et fondant.
Conserver : De préférence à température ambiante quelques jours, à côté d'une pomme pour le faire mûrir plus vite s'il est trop ferme.
Déguster : Cru pour profiter de son exceptionnelle richesse en fibres, vitamines et minéraux. A la petite cuillère le matin comme un œuf coque, en rondelles sur une tarte ou une salade de fruits, en compote ou en purée pour un mariage sucré-salé avec du porc ou du poisson.

© L. Beurdeley/Studio HF. E. Sicot. J.-P. Tartrat.

AVRIL-MAI

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

réalisation **Julien Bouré**

22 et 23 avril

Les robes du vin à Monaco

Corsé, perlé ou en fillettes, le monde du vin semble distiller jusque dans son champ lexical une certaine condescendance envers le beau sexe. Le club Femmes et Vins du monde, une association internationale de dames travaillant dans cette branche d'activité, a décidé de prendre les devants en organisant un concours de dégustation à l'attention exclusive de ses membres et des professionnelles d'un secteur encore dominé par le goût masculin. Plusieurs centaines de vins de pays sont donc évalués par des testeuses venues de l'œnologie, de la viticulture, de l'encavage, du journalisme, ou tout simplement vinophiles. Maintenant que l'évènement, à sa troisième édition, commence à prendre du bouchon, ses organisatrices étendent son domaine de compétences en accueillant le premier Concours international des Femmes et Vins du Monde. Sont désormais invités tous les brûleurs de crus (masculins et féminins) afin de décanter ceux qui savent le mieux spiritualiser « l'esprit de vin »…

3e édition du Concours international des Femmes et Vins du Monde, au Novotel de Monaco, inscriptions sur www.femmesetvinsdumonde.com

12 avril

Un brunch au Meurice (75)

Un brunch sous les ors du Meurice, vous en rêviez ? Le chef trois macarons Yannick Alléno l'a réalisé dans un repas où jus de fruit et œufs brouillés côtoient crevettes roses de Madagascar, filet d'agneau au lait de Corrèze et plusieurs montages en chocolat de rigueur ce jour de Pâques. Enfin, un menu terroir remettant au goût du jour les produits du bassin parisien est servi le midi au restaurant gastronomique.

Restaurant le Dali de l'hôtel Meurice, à Paris. Réservations au 01 44 58 10 10.

25 et 26 avril

10e Fête de l'asperge du Blayais (33)

Le Blayais célèbre en fanfare son asperge actuellement à l'étude d'une Indication géographique protégée (IGP), sous le patronage, sans gasconner, d'un certain Jean-Pierre Coffe. Une cinquantaine d'exposants en profitent pour vous faire découvrir un terroir aspergé de bons produits, au premier rang desquels on retiendra le fameux escargot petit-gris de Gironde et les vins de Blaye.

10e fête de l'Asperge du Blayais Rens. au 05 57 32 88 88.

1er mai

Louche d'Or 9 du Festival international de la Soupe (59)

Veloutés pour tout potage lors de ce grand concours de rue qui n'est pas cuit de premier bouillon. Ses organisateurs, qui en sont déjà à leur 9e, ont eu le temps d'aller à la soupe de l'Union européenne, et d'en obtenir les précieux subsides permettant à des villes comme Barcelone, Cologne et Cracovie d'organiser leur propre édition. Principe : c'est la bouillie la plus louche qui remporte la timbale. Dès minuit dans les rues du quartier de Wazemmes à Lille.

Infos sur www.attacafa.com

1er au 4 mai

Festival du Choco-Laté au Beffroi de Bruges (Belgique)

Entre les Belges et la confiserie, c'est du sérieux. Témoin ce grand Salon du chocolat outre-Quiévrain qui réunit des maîtres artisans au carré dans le magnifique Beffroi de Bruges (entrée 10 €). Grande démonstration de force de la profession venue chercher la reconnaissance publique plutôt que des médailles en chocolat.

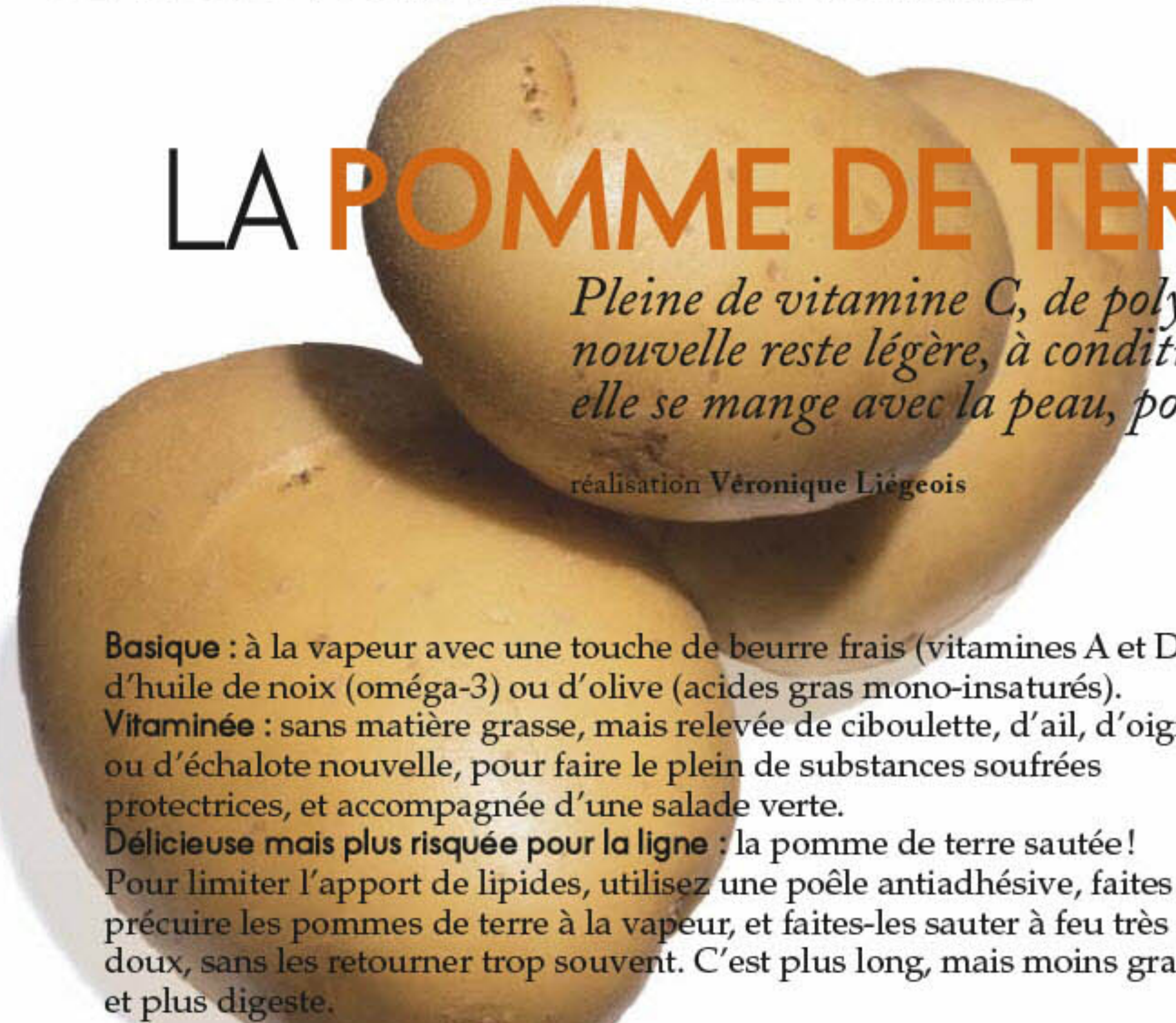
Choco-Laté, infos sur www.chocolate.be

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande entre mai et juin, n'hésitez pas à nous en faire part à : Elle à table, Agenda gourmand 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex, ou à *courrierelleatable@hfp.fr*

VIVE LE ROI

www.champagnedevenoge.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ
CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.



LA POMME DE TERRE NOUVELLE

Pleine de vitamine C, de polyphénols et de fibres, la pomme de terre nouvelle reste légère, à condition de la cuisiner avec tact ! Et en plus, elle se mange avec la peau, pour une préparation express !

réalisation **Véronique Liégeois**

Basique : à la vapeur avec une touche de beurre frais (vitamines A et D), d'huile de noix (oméga-3) ou d'olive (acides gras mono-insaturés).
Vitaminée : sans matière grasse, mais relevée de ciboulette, d'ail, d'oignon ou d'échalote nouvelle, pour faire le plein de substances soufrées protectrices, et accompagnée d'une salade verte.
Délicieuse mais plus risquée pour la ligne : la pomme de terre sautée ! Pour limiter l'apport de lipides, utilisez une poêle antiadhésive, faites précuire les pommes de terre à la vapeur, et faites-les sauter à feu très doux, sans les retourner trop souvent. C'est plus long, mais moins gras et plus digeste.

Idées recettes

FRITES AU FOUR MAISON *(4 pers.)*

Accompagnement / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 20 mn

1 kg de pommes de terre type charlotte ou roseval
2 c. à soupe d'huile d'olive - 1 pincée de thym
1 pincée de paprika - 1 pincée de curcuma

Préchauffez le four th. 6-7/200°. • Lavez les pommes de terre, séchez-les, puis coupez-les en forme de frites, sans les éplucher. Placez-les dans un saladier. • Saupoudrez de paprika, de curcuma, de thym effeuillé, d'huile, de sel et de poivre. Mélangez délicatement pour bien enrober les frites. • Etalez-les sur la plaque à pâtisserie et faites-les cuire 20 mn en les retournant à mi-cuisson. • Disposez les frites sur un plat garni de papier absorbant et dégustez chaud.

SALADE DE RATTES AU SAUMON *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Cuisson : 15 mn

600 g de pommes de terre type ratte du Touquet
1 pomme granny-smith
1 branche de céleri
1 poignée de mâche
4 tranches de saumon fumé
2 c. de vinaigre balsamique blanc
5 brins de ciboulette
1 gousse d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de crème allégée

Lavez les pommes de terre, puis faites-les cuire 15 mn à la vapeur. • Découpez-les en rondelles et gardez-les au chaud. • Coupez la pomme et le céleri en petits dés. Emincez le saumon en lanières. • Hachez la ciboulette et l'ail. • Mélangez l'huile, la crème, le vinaigre, la ciboulette, et l'ail. • Salez et poivrez. • Disposez la mâche dans un plat, ajoutez la pomme, le céleri, les pommes de terre tièdes et le saumon. • Nappez de sauce et dégustez aussitôt.
Une salade riche en anti-oxydants et en oméga-3.

* cuite à la vapeur avec sa peau, et dégustée sans l'éplucher, la pomme de terre est une excellente source de vitamine C

5 bonnes raisons de manger des herbes fraîches

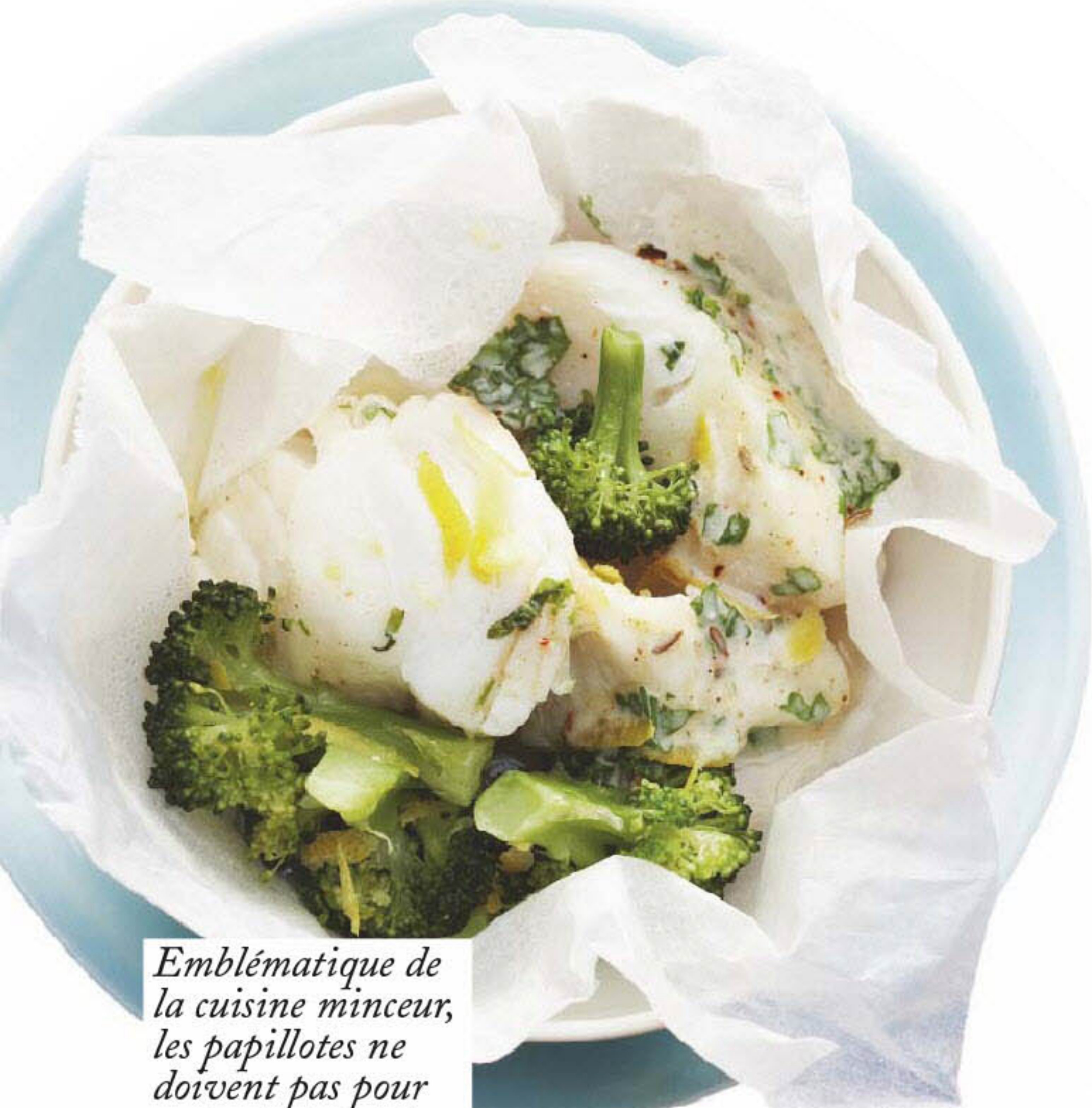
> Elles sont riches en **vitamine C**, indispensables à votre tonus.
> Bien colorées, elles sont source de **caroténoïdes** (anti-vieillissement).
> Coriandre, menthe et aneth améliorent la digestion.
> La ciboulette apporte en plus des substances soufrées qui **protègent le système cardiovasculaire**.
> Leur apport calorique est négligeable, vous pouvez les consommer sans limites !

Le curcuma

l'épice anti-cancer !

Le curcuma est la poudre jaune qui compose la base de tous les mélanges de curry. Sa saveur est très douce, ce qui permet de l'intégrer facilement dans les plats familiaux auxquels il donne une jolie couleur. A tester dans les potages (potiron, carottes…), les légumes sautés ou en purée (courgette, pomme de terre…), sur les viandes et les poissons grillés. Le curcuma est également excellent dans les desserts (compotes et papillotes de fruits…), et s'associe très bien au chocolat dans une mousse ou un fondant. Et à goûter d'urgence, l'excellente ganache au curcuma chez De Neuville. Le curcuma contient de la curcumine, une substance aux vertus anti-cancer extrêmement puissantes. Donc pas d'hésitation : on saupoudre largement !

E. Sicot. M.-P. Morel. S. Rostan. F. Bouquet



Emblématique de la cuisine minceur, les papillotes ne doivent pas pour autant virer à la fadeur ! Salées ou sucrées, à vous de les assaisonner et de bien en choisir les ingrédients…

réalisation **Véronique Liégeois**

LÉGÈRES, LES PAPILLOTES

C'est un mode de cuisson idéal pour conserver les minéraux et une partie des vitamines contenues dans les légumes, les fruits et les poissons. Mais il faut maîtriser parfaitement l'assaisonnement, car l'eau qui s'échappe des aliments dilue les saveurs.
Pour donner du goût à vos papillotes, sans les alourdir pour autant :

- Faites griller les viandes et les poissons au préalable, juste le temps de les colorer, ils perdront ainsi moins d'eau et seront moins secs.
- Ajoutez une petite quantité de matière grasse (1 c. à café par papillote), car la matière grasse développe les arômes et limite le dessèchement. Une touche d'huile d'olive, de noisette, de sésame ou de crème, par exemple.
- Forcez sur les épices (poivre, curry, cardamome, safran, piment d'Espelette…) pour donner du goût et de la couleur.
- Ne prolongez pas les cuissons, pour limiter la perte en eau des poissons et des viandes.

Si vous ajoutez des légumes : faites-les impérativement sauter rapidement avant de monter la papillote.
Idem pour les fruits : on les fait sauter ou on les nappe d'un sirop bien réduit (à base de jus de fruit, de miel et citron, de sirop d'érable…).

J. Bilic

PAPILLOTES DE CABILLAUD, BROCOLIS SAUCE ÉPICÉE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 13 mn

150 à 200 g de cabillaud par personne
800 g de brocolis
Pour la sauce
2 yaourts veloutés à 0 %
1 c. à café de cannelle - 1 c. à café de cumin
1 c. à café de paprika - le jus d'1 citron
1 gousse d'ail - 1/2 bouquet de coriandre
poivre blanc du moulin

Faites chauffer 1,5 l d'eau dans le fond d'un cuit-vapeur. • Lavez les brocolis, coupez les grosses tiges et séparez les bouquets. Faites-les cuire 5 mn. • Répartissez le poisson sur 6 feuilles de papier sulfurisé, salez, poivrez, ajoutez les brocolis. • Fermez bien les papillotes et faites-les cuire dans le panier perforé, à couvert, 8 mn. • Mélangez les yaourts avec les épices, le jus de citron, la coriandre et l'ail hachés, du sel, du poivre et servez avec les papillotes.

PAPILLOTES DE FRUITS AUX ÉPICES

(4 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

2 pommes - 1 poire - 1 petite mangue
1 orange à jus - 1 citron
1 gousse de vanille - 1 pincée de cannelle
1 pincée de poivre noir - 1 étoile de badiane
1 c. à café de sucre cassonade
4 carrés de papier sulfurisé

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Pressez l'orange et versez le jus dans une casserole. • Ajoutez le sucre, la vanille fendue en deux, la cannelle, le poivre et la badiane. • Faites réduire à feu vif pendant 5 mn environ, pour obtenir un sirop très épais et caramélisé. • Grattez l'intérieur de la vanille pour récupérer les graines. • Otez la badiane du sirop. • Pelez et découpez en dés les pommes, la poire et la mangue, arrosez-les de citron. • Répartissez les fruits sur les feuilles de papier sulfurisé. • Nappez de sirop, pliez la papillote et faites cuire 10 mn au four. • Dégustez tiède.

60 mg
c'est la teneur en vitamine C de la fraise (pour 100 g) soit 10 fois plus que la pomme !

Cuisinart

LES YAOURTS AVEC CUISINART

Cette yaourtière permet de retrouver à peu de frais l'incomparable goût du fait « maison ». Entretien avec Philippe Lusseau, Chef et conseiller culinaire de Cuisinart.

Comment réaliser des yaourts ?

Le yaourt est issu de la fermentation du lait par deux bonnes bactéries : le Streptococcus Thermophilus qui développe l'arôme de la préparation, et le Lactobacillus Bulgaricus responsable de son acidité. On incorpore un yaourt nature dans du lait tiède, et on chauffe 8 ou 9 heures à 43° afin que ses ferments se transforment en acide lactique, permettant aux caséines de coaguler et enfin au lait de s'épaissir. Il ne reste plus qu'à baisser la température pour obtenir la consistance désirée. C'est tout simple, il suffit d'un litre de lait pour réaliser six yaourts.

L'occasion de réaliser quelques économies…

Exactement ! Et en plus on pourra toujours faire du yaourt à partir d'une précédente fabrication. Et puis, vous faites aussi un geste pour l'environnement en réutilisant les pots fournis avec la yaourtière.

Quelle différence avec les autres yaourtières ?

La température idéale de fermentation d'un yaourt se situe entre 40 et 45 ° C : au dessus de ce seuil, les ferments meurent, alors qu'en dessous, leur action est ralentie. Cuisinart a développé une thermo-sonde garantissant une température constante durant toute la durée de l'étuvage. Les ferments lactiques ont ainsi le temps de développer le fameux crémeux des yaourts faits « maison » de mon enfance.

Peut-on utiliser tous les types de lait ?

Oui, à condition que le lait ne soit pas totalement écrémé. Pour obtenir un yaourt onctueux, rien ne vaut le lait pasteurisé, entier ou demi-écrémé. En utilisant du lait en poudre ou concentré, riche en calcium et protéines, on obtiendra un yaourt plus crémeux. J'aime aussi utiliser le lait de brebis ou celui de chèvre, plus digestes que celui de vache. Quant au lait de soja, il est idéal pour les allergiques au lactose. Et pour créer des recettes surprenantes, pourquoi ne pas utiliser du lait de coco ou du lait de riz. J'ai imaginé de nombreuses recettes originales que vous trouverez dans le livret offert avec la yaourtière, comme par exemples, un yaourt « banana split », ou encore quelques idées de « yaourts tapas » colorés.

Est-ce meilleur pour la santé ?

Bien sûr, vous n'aurez pas les conservateurs, les additifs ou encore les arômes artificiels présents dans certains yaourts. Sachez qu'un seul pot de 250 g réalisé dans la yaourtière représente 50 % de l'apport journalier en calcium recommandé pour un enfant. Ceci est aussi l'occasion de transmettre aux futures générations le goût des bonnes choses.

Lagardère publicité

Yaourtière Cuisinart (Ref : YM350E) - Liste des points de vente sur www.cuisinart.fr - Hotline consommateurs : 00 800 2011 2014

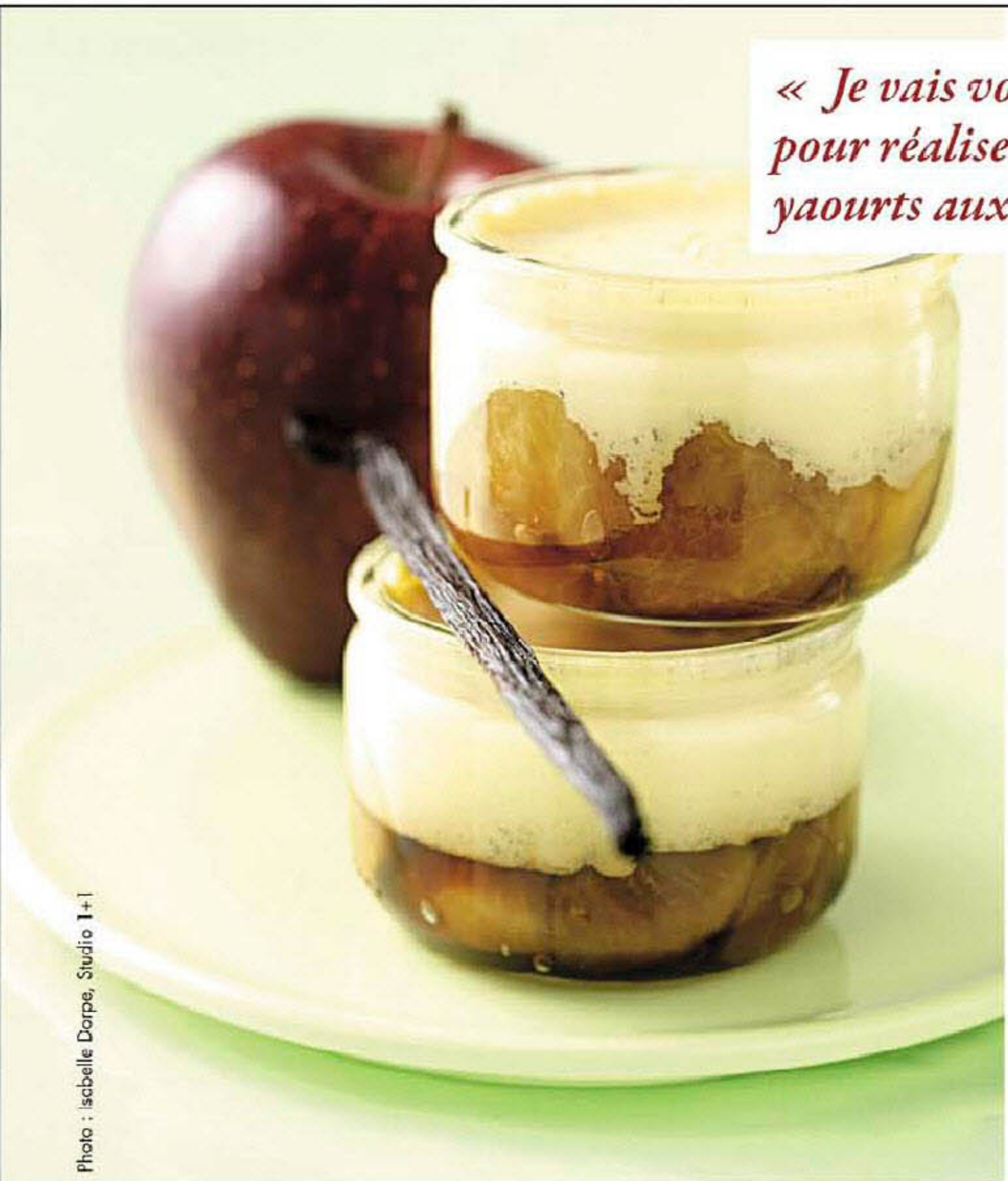


Photo : Isabelle Dorpe, Studio 1+1

« Je vais vous donner quelques secrets pour réaliser vous-même de délicieux yaourts aux saveurs variées »

LE YAOURT COMME UNE TATIN

Pour 6 pots de 25 cl ou 2 pots de 50 cl / Prép. : 10 min / Temps de maturation : 9 h

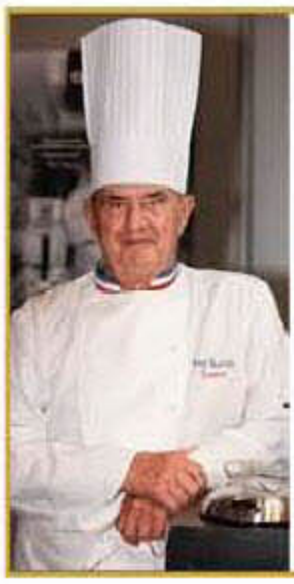
50 cl de lait demi-écrémé
1 yaourt nature fermier de 140 g
3 cuil. à soupe de lait en poudre
35 cl de glace vanille
4 cuil. à soupe de sucre en poudre
4 pommes à cuire
1 cuil. à soupe de crème fraîche

● Eplucher et couper les pommes en dés. Faire un caramel à sec avec le sucre. Verser les dés de pomme et cuire 5 min en mélangeant de temps en temps. Ajouter la crème fraîche et cuire à nouveau 10 min à feu moyen. ● Verser un peu de mélange tiède au fond des pots de yaourt et réserver au frais. ● Faire fondre au four à micro-ondes la glace vanille. Ajouter le lait, la poudre de lait et le yaourt en fouettant, jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène. Verser le mélange dans les pots individuels. ● Placer les pots dans la yaourtière, sans les couvercles. Couvrir avec le couvercle transparent de la yaourtière et mettre l'appareil en marche. ● Régler la minuterie pour 9 heures. Lorsque les yaourts sont prêts, un signal sonore retentit et l'appareil s'arrête automatiquement. Placer les couvercles sur les pots et les déposer au réfrigérateur. Les yaourts se conserveront au réfrigérateur pendant 5 jours.

Conseil : vous pouvez réaliser une compote avec d'autres fruits comme la pêche ou l'abricot et remplacer la glace vanille par le parfum de glace correspondant au fruit choisi.

COMMENT ÇA MARCHE

Pour fabriquer maison d'excellents yaourts crémeux et onctueux à souhait avec la yaourtière Cuisinart, rien de plus simple. Chauffez le lait dans une casserole, laissez tiédir, incorporez un yaourt nature et versez le tout dans les récipients fournis avec l'appareil. Il ne vous reste qu'à programmer le temps de préparation, la thermo-sonde garantie une température d'étuvage constante durant toute la durée du programme. Pots et couvercles en polycarbonate compatible avec le lave-vaisselle. Livré avec 6 pots de 250 ml, 2 pots de 500 ml, et un recueil de 20 recettes exclusives signées Philippe Lusseau.



L'AVIS DE PAUL BOCUSE

« Simple d'utilisation, fort peu dépensière en énergie, et surtout l'assurance d'un produit entièrement naturel, cette yaourtière m'a permis de retrouver l'onctuosité des yaourts de mon enfance, ceux que les crémeries de quartier disposaient sur des étals de rue à l'heure du laitier. »

photos **Jérôme Bilic** - stylisme **Marie Leteuré**

EN CUISINE...

> **Très fraîches les herbes fines !** PAGE 34
Huit recettes où elles font plus que de la figuration

> **Cuisine du placard** PAGE 42
Inspiration made in US avec trois fois rien

> **Notre fiche technique** PAGE 46
L'agneau : la tête sur les épaules

> **C'est de saison** PAGE 54
Entrée, plat et dessert à toute vapeur

> **Leçon filmée** PAGE 62
Avec Christophe Felder

UN BRIN DE PARFUM

L'arôme des herbes, ces pousses fragiles, a d'abord fait le bonheur des médecins et des thérapeutes avant de se glisser dans nos cuisines. On croit les couper en morceaux, pourtant, bien souvent, ce sont elles qui cisèlent nos petits plats.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré** - texte **Anna Penotti**

Avec de la coriandre, du cerfeuil et du basilic

Soupe aux herbes
fiche-recette

Bol, Kimonoya.

Avec du cerfeuil et de la coriandre

Boulettes de veau aux herbes
fiche-recette

Assiette, Asa.

QUICHE AUX PETITS POIS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 55 mn

500 g de petits pois écossés
20 feuilles de menthe
1/2 bouquet de ciboulette
3 branches d'aneth
4 œufs
40 cl de crème fleurette
1 pincée d'anis en poudre
poivre du moulin

Pour la pâte

300 g de farine - 150 g de saindoux
4 brins de thym - 1 œuf
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
4 c. à soupe d'eau

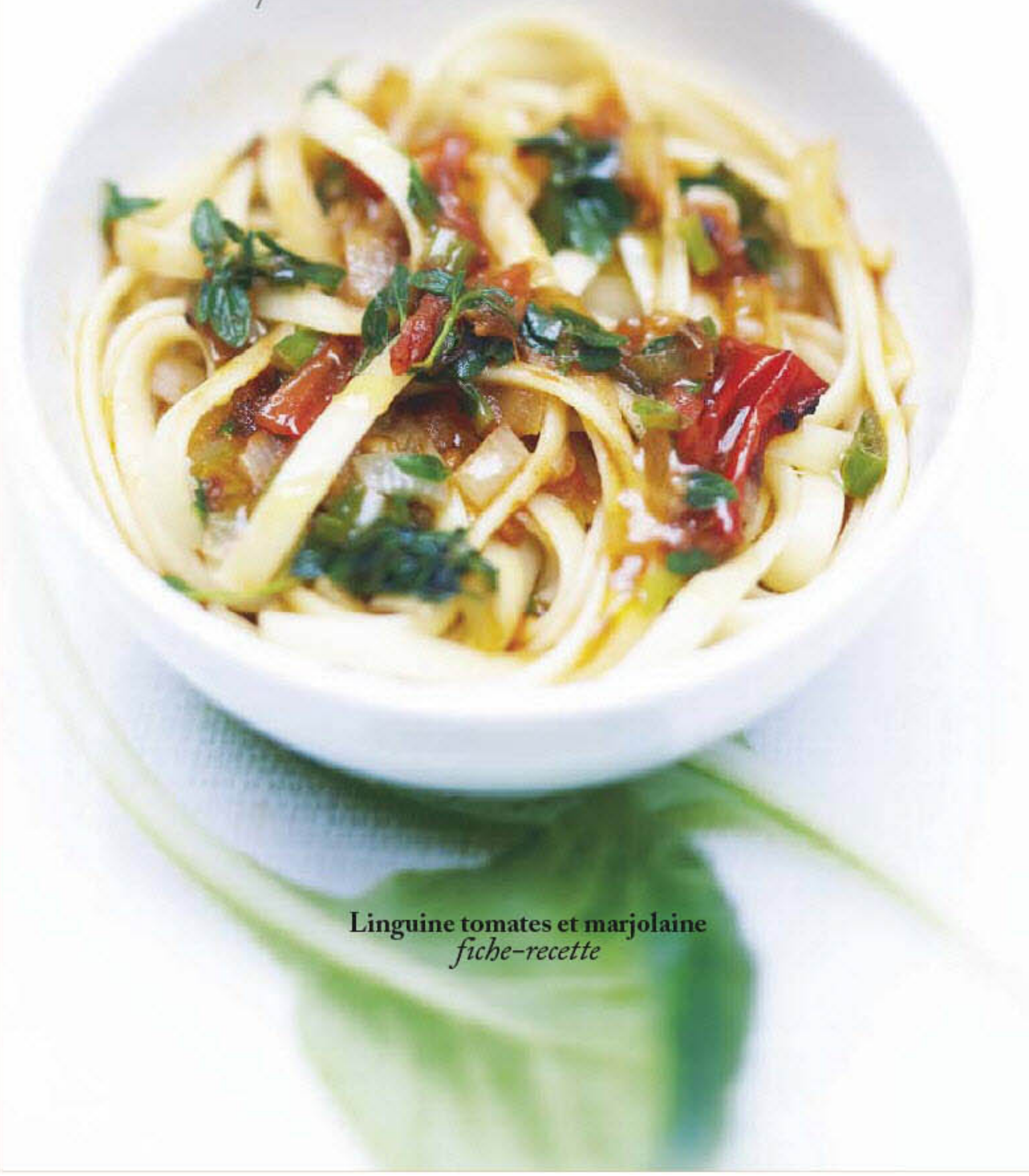
Faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur pendant 10 mn, puis égouttez-les. • Préparez la pâte : mettez 250 g de farine dans le bol d'un robot avec le saindoux en morceaux, le thym effeuillé, du sel, du poivre et mixez jusqu'à ce que vous ayez un mélange sableux. • Ajoutez l'œuf, le vinaigre, l'eau et mixez par à-coups en saupoudrant avec le reste de farine jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Réservez-la un peu au frais. • Allumez le four sur th. 6/180°. • Battez les œufs entiers au fouet, ajoutez la crème, du sel, du poivre, l'anis et les herbes ciselées. • Beurrez et farinez un moule à tarte, étalez la pâte sur le plan de travail fariné, mettez-la dans le moule, piquez-la de plusieurs coups de fourchette et faites-la cuire à blanc pendant 15 mn. • Versez les œufs battus sur le fond de tarte, ajoutez les petits pois, remettez la quiche dans le four et poursuivez la cuisson environ 30 mn. • Servez chaud ou tiède avec une salade de jeunes pousses et d'herbes.

à table + **Vous pouvez réaliser cette quiche avec tous les légumes nouveaux, coupés en dés, blanchis et égouttés.**
> Vous pouvez également varier les herbes en fonction de vos goûts.
> Enfin, vous pouvez utiliser une pâte toute prête, brisée ou à l'ancienne.

Avec de la menthe, de la ciboulette et de l'aneth

Assiette, Asa.

Avec de la marjolaine et du thym



Linguine tomates et marjolaine
fiche-recette

Aromatiques, magiques, diététiques, mythiques, voire érotiques... On a beau chercher, pas moyen de trouver le hic qui nous pousserait à nous passer de ces pousses vertes parfumées. Si elles ont toutes en commun cette jolie teinte émeraude (signe qu'elles sont précieuses), la variété de leur bouquet nous offre un éventail gustatif quasi inépuisable. De quoi transformer n'importe quel cuisinier en herbe, en alchimiste des goûts.
Mais attention, la chaleur ne leur va pas au teint. Pire, elle les flétrit !

La plupart perdent aussi de leur force (aromatique) à la cuisson, à l'exception notable de l'estragon qui s'exprime pleinement à la chaleur.

Qu'il s'agisse de coriandre, de menthe ou de ciboulette, la fraîcheur apparente reste le principal critère de choix. Les tiges se doivent de rester droites comme un « i », les feuilles bien accrochées sans traces de flétrissures ou de mollesse sur les bords.

Achetez-les à la dernière minute. L'idéal, repérez sur le marché les vendeurs qui sont aussi producteurs. A défaut, en grandes surfaces, mieux vaut opter pour des herbes en pot (on trouve du basilic, du cerfeuil, de la ciboulette) que pour celles vendues sous cellophane qui nous viennent souvent, par avion, du Maghreb ou du Proche-Orient.

Si possible, on en plante dans le jardin ou sur le balcon pour en avoir toujours sous la main. Sinon, pour les garder quelques jours (trois, pas plus), on en fait des bouquets disposés dans un verre haut avec un fond d'eau.

L'exercice délicat du dosage. Au Moyen Age, la mode des épices (et la fraîcheur douteuse des mets) encourageait les cuisiniers à saturer leur plats de parfums puissants, détruisant par là même l'équilibre gustatif des plats. Attention à ne pas suivre leurs traces en utilisant les herbes à toutes les sauces.

Du bon usage culinaire et médicinal

La sauge est réputée pour ses vertus digestives. C'est peut-être pour cette raison qu'en Italie, ses feuilles se glissent régulièrement dans les plats un peu roboratifs comme les gnocchis. A utiliser cuite pour gommer son amertume.
Le persil plat, hypervitaminé (provitamine A, vitamines E, B9, C), est également riche en fer. Mixé cru avec des carottes ou du céleri, il compose un super jus « détox ». En attendant de le hacher sur nos légumes d'été, on le fait pleuvoir sur le poisson, les fruits de mer, voire sur les salades de fruits.
La coriandre : Ah son petit parfum d'Asie ! On en mettrait volontiers dans tous les plats de ce « persil chinois ». Carottes, riz, soupes, poissons grillés, crudités, fromages, tout lui va, mais elle reste souveraine dans les bouillons asiatiques et les soupes thaïes. On peut utiliser les tiges comme de la ciboulette.
La ciboulette : Cette cousine de l'ail, riche en vitamine C, en a gardé le goût, mais léger. Pour cette raison, on la coupe au ciseau sur les fromages frais, les crudités, les œufs, les poissons marinés.
Le basilic : Rouge, thaï, à petites feuilles, citron… Il en existe tant de variétés que chacune à son usage. Mais même le « commun » offre ses belles saveurs d'anis, girofle, gingembre. C'est une panacée au niveau médicinal mais ce n'est pas pour ça qu'on le cisèle au dernier moment sur les pâtes, le poisson, les salades ou les fraises.
La menthe : Son parfum d'enfer et ses vertus tonique, digestive et anti maux de tête en ont fait notre herbe favorite. Rafraîchissante sur les plats chauds (les nems, le rôti, l'omelette), on l'aime ciselée avec les petits légumes de printemps, la semoule, le melon, la pêche, les fromages frais…
Le thym : Membre du fameux bouquet garni, cet excellent antiseptique résiste fort bien à la cuisson. On l'utilise dans les sauces, en infusion, en marinade, et effeuillé sur des viandes, des poissons et des mélanges de légumes.
L'estragon : Quelques feuilles d'estragon, aux notes anisées, suffisent à équilibrer les plats acides et les vinaigrettes. Sa puissance double à la cuisson. A utiliser donc, sans retenue dans les plats chauds. A moins de le déguster en infusions pour combattre l'insomnie et le hoquet !

Bol, Muji.

Avec de la menthe et de la coriandre

POULET AUX HERBES, SAUCE CORIANDRE *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 30 mn

6 cuisses de poulet
1 c. à café de curcuma
1 c. à café de paprika
1 dose de safran en poudre
1 bouquet de coriandre
20 feuilles de menthe
1 gousse d'ail
1 noix de gingembre
1 oignon rouge - 1 citron vert
1 petit piment frais
20 cl de lait de coco
poivre du moulin - huile d'olive

Retirez la peau du poulet. • Dans un bol, mélangez l'ail écrasé, l'oignon haché, le gingembre râpé, le piment épépiné et concassé, les épices, du sel, du poivre, le jus du citron, la menthe et la moitié de la coriandre ciselées. Puis, ajoutez un peu d'huile d'olive jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une pâte. • Enrobez les cuisses avec cette pâte, posez-les dans un plat à four et ajoutez un verre d'eau. • Faites-les cuire pendant 30 mn dans le four préchauffé sur th. 6/180°. • Versez le lait de coco 10 mn avant la fin de la cuisson et ajoutez les dernières feuilles de coriandre. Servez aussitôt.

à table + **Si vous avez un peu de temps, faites mariner les cuisses pendant 1 heure avant de les cuire.**

Assiette, Muji.

SALADE DE POMMES DE TERRE AUX HERBES *(6 pers.)*

Entrée ou plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn

1 kg de petites pommes de terre nouvelles
10 cl de vin blanc sec et fruité
10 cl d'huile d'olive parfumée
1 échalote
10 brins de ciboulette
4 branches d'estragon
1/2 bouquet de cerfeuil
fleur de sel
poivre blanc du moulin

Pelez les pommes de terre ou brossez-les avec une éponge grattante réservée aux légumes et faites-les cuire entières, de préférence à la vapeur pendant 15 à 20 mn. • Dès qu'elles sont cuites, coupez-les en 3 ou 4 et mettez-les dans un saladier. • Versez le vin blanc dessus et, dès qu'il est absorbé, assaisonnez avec l'huile d'olive. Ajoutez l'échalote finement hachée et les herbes ciselées, salez, poivrez, puis remuez délicatement pour ne pas écraser les pommes de terre. Servez tiède ou froid.

à table + **Vous pouvez préparer cette salade à l'avance, mais n'ajoutez les herbes qu'au dernier moment.**

Avec du cerfeuil, de l'estragon et de la ciboulette

Bol, Muji.

Avec de la ciboulette, du cerfeuil, de la coriandre et des fleurs de bourrache

CHÈVRE AUX HERBES *(6 pers.)*

Fromage / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

2 chèvres frais - 1 botte de ciboulette fine
1 botte de cerfeuil - 1 botte de coriandre
fleurs de bourrache - fleur de sel
huile d'olive fruitée

Badigeonnez les fromages avec un peu d'huile d'olive. • Ciselez finement les herbes au-dessus d'une assiette creuse, passez les fromages dedans en appuyant un peu pour que les herbes adhèrent bien. • Répartissez quelques fleurs de bourrache sur le dessus et réservez au frais. • Servez avec quelques grains de fleur de sel, un filet d'huile d'olive et du bon pain.

à table + **Vous pouvez préparer ces chèvres à l'avance et les garder au frais, recouverts de film alimentaire.**
> Vous pouvez faire de même avec des fromages de brebis.

FRAISES AU THYM CITRON *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 5 mn

750 g de fraises
10 brins de thym citron
50 g de sucre
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
poivre blanc du moulin

Lavez les fraises, égouttez-les et équeutez-les. • Mettez 250 g de fraises dans une casserole avec le sucre, 20 cl d'eau, le thym citron, le poivre, portez à ébullition, faites bouillir 5 mn, ajoutez le vinaigre balsamique et laissez en attente hors du feu. • Coupez les fraises dans le sens de la longueur et mettez-les dans un saladier. • Versez le jus de fraise dessus, en filtrant avec une passoire, et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

à table + **Vous pouvez faire de la même façon un sirop avec 250 g de fruits rouges surgelés : myrtilles, cassis, groseilles.**
> Vous pouvez remplacer le thym citron par de la verveine citronnelle.

Avec du thym citron

Merci à Marius Auda, producteur dans les Alpes-Maritimes pour ses salades et ses herbes gentiment offertes pour réaliser nos recettes.
Merci à Florette pour leurs herbes gracieusement offertes elles aussi. La marque propose dix références d'herbes uniques et quatre références d'herbes mélangées pour aider les amateurs d'herbes à associer des herbes aux goûts complémentaires, disponibles dans les grandes et moyennes surfaces.

retrouvez toutes les recettes www.elleatable.fr

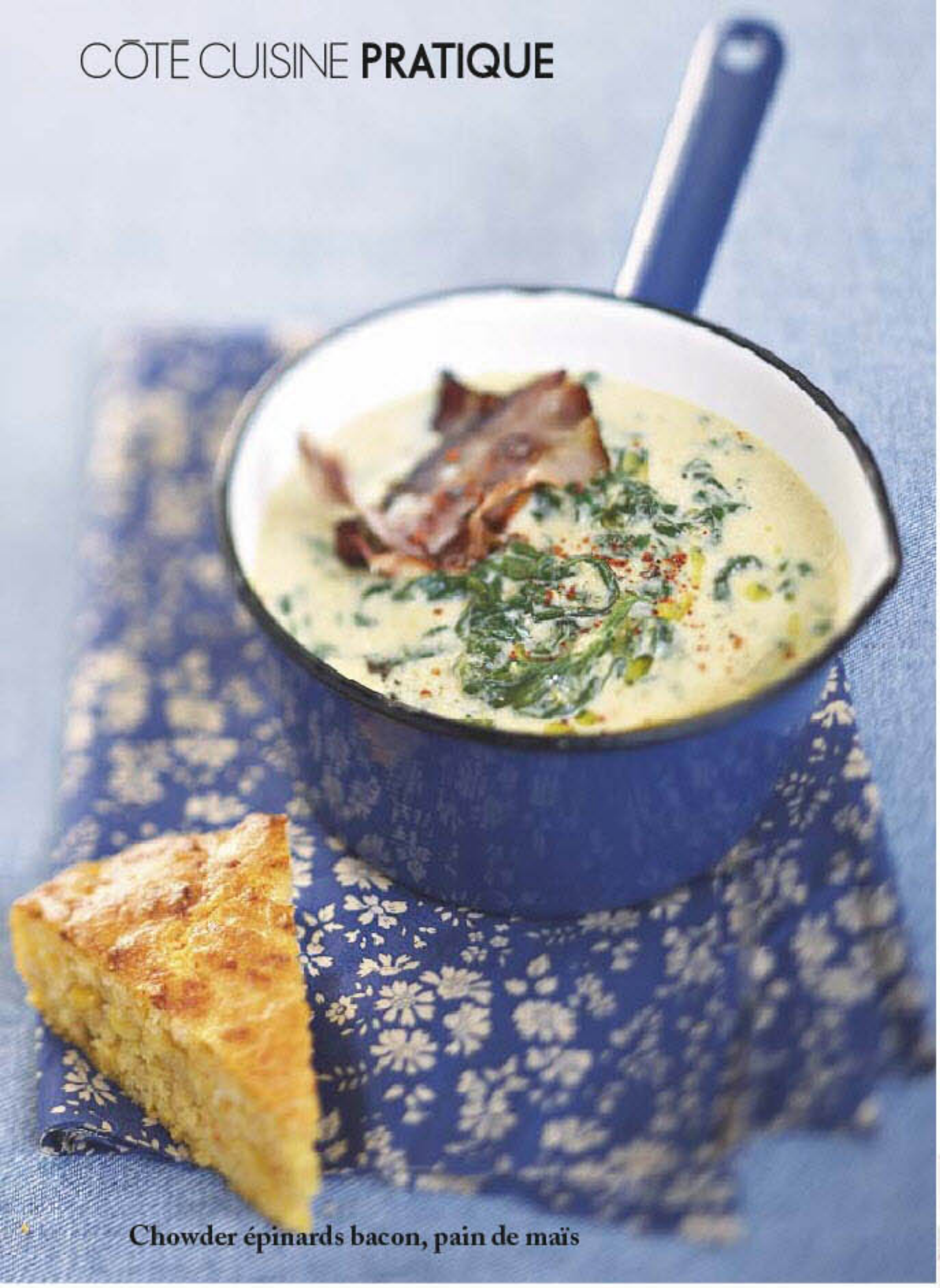
LA CUISINE DU PLACARD

Ouvrez le congélateur, jetez un œil dans le réfrigérateur, fouillez dans les placards, vous trouverez forcément de quoi cuisiner des petits plats américains.

photos **Edouard Sicot**
réalisation **Natacha Arnoult**
assistée de **Margot Lhomme**

ultra-facile

Ailerons de poulet sauce barbecue
fiche-recette



Chowder épinards bacon, pain de maïs

CHOWDER ÉPINARDS BACON, PAIN DE MAÏS

(4 pers.) Préparation : 30 mn / Cuisson : 45 mn

PAIN DE MAÏS

Préchauffez le four sur th. 6-7/180-200°. • Mélangez 150 g de **farine** avec 150 g de **semoule de maïs** ou de polenta, 1 sachet de **levure**, 1/2 c. à café de sel et 1 pincée de **piment fort** (chili). • Fouettez 2 **œufs** avec 25 cl de **lait**, puis ajoutez 125 g de **beurre** fondu. • Versez le mélange lait-œufs-beurre sur les ingrédients secs et mélangez la pâte sans trop la travailler, faute de quoi elle deviendrait compacte à la cuisson. • Ajoutez 125 g de **cheddar** râpé et 200 g de **maïs en grains** (facultatif). • Versez dans un moule rond de 18 cm de diamètre et faites cuire pendant 20 mn environ.

CHOWDER

Faites revenir 2 tranches très fines de **poitrine fumée** et 2 c. à soupe d'**oignons** surgelés ou frais dans 2 c. à soupe d'**huile neutre** pendant 3 mn. • Ajoutez 3 **pommes de terre** moyennes coupées en cubes, salez et poivrez, couvrez d'eau à hauteur et faites cuire à frémissements pendant 10-15 mn environ, juqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. • Mixez puis remettez dans la casserole. • Ajoutez 2 c. à soupe rases de **farine** diluées dans 15 cl de **crème liquide** et faites cuire sur feu doux pendant 5 mn en mélangeant constamment. • Ajoutez 400 g d'**épinards en branches** surgelés décongelés et poursuivez la cuisson pendant 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement. • Servez avec 4 tranches très fines de poitrine fumée dorées à sec dans une poêle.

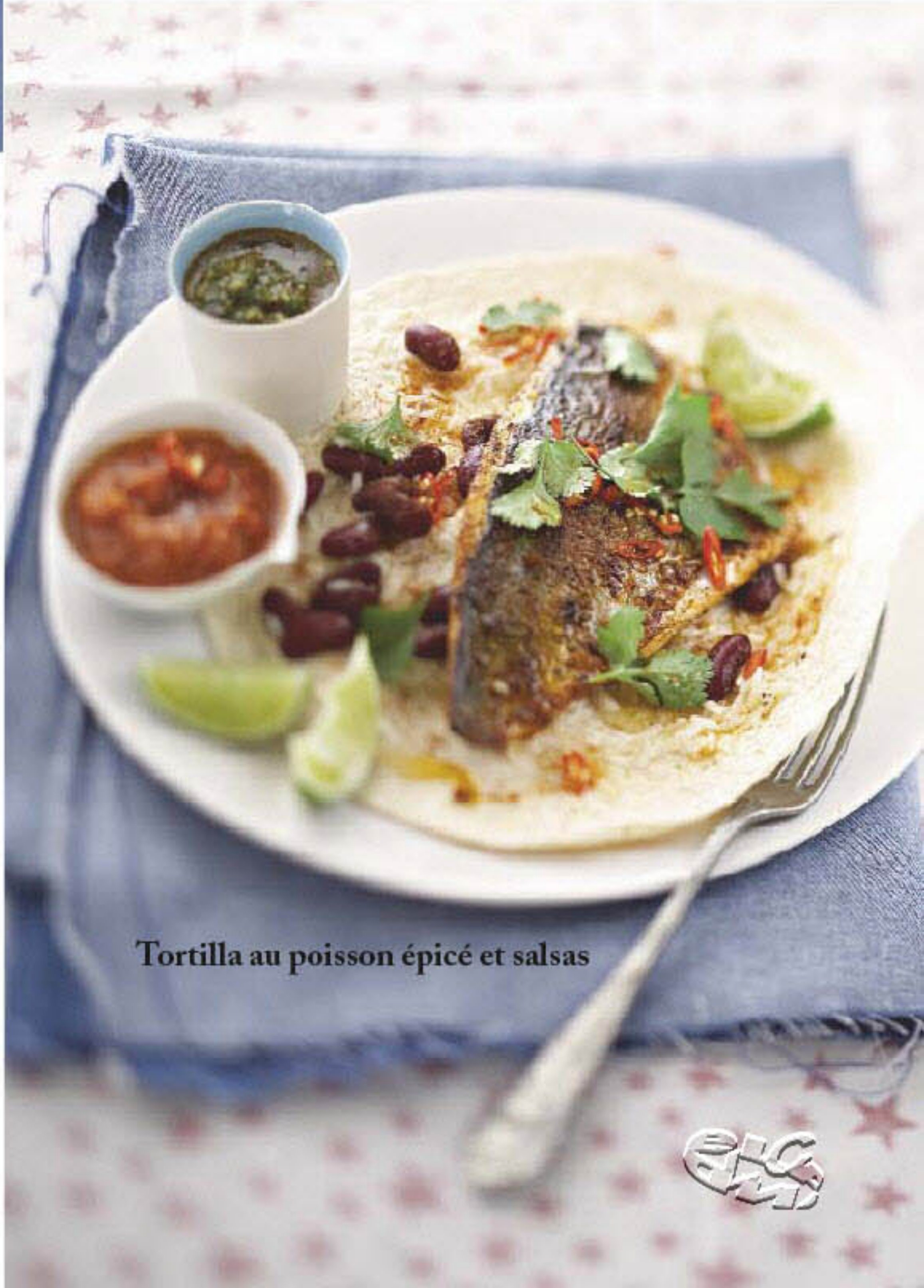
TORTILLA AU POISSON ÉPICÉ ET SALSAS *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 5 mn

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Enveloppez 4 **tortillas** dans du papier aluminium et faites réchauffer au four 10 mn environ. • Mélangez 1 c. à café de **cumin en poudre**, 1 c. à **café de paprika**, 1/2 c. à café de **chili** et 1/2 c. à café de sel dans un bol. • Frottez 4 **filets de daurade** décongelés et épongés avec le mélange d'épices. • Faites chauffer 2 c. à soupe d'**huile d'olive** dans une grande poêle et faites dorer 2-3 mn de chaque côté. • Servez avec du **riz long** sur les tortillas, avec 2 c. à soupe de **coriandre** fraîche ou surgelée décongelée, de **piments** émincés et de quartiers de **citron vert**.

SALSA ROJA : Mélangez 1 c. à café de **piment séché**, 200 g de **tomates** concassées, 1 c. à soupe de **poivron grillé à l'huile**, 1 c. à café d'**ail** surgelé ou frais, 1 c. à soupe d'**oignons surgelés** ou frais, 1 c. à café de **sucre roux**, 1 c. à soupe d'**huile d'olive**, 1 c. à café de **cumin en poudre**, 1/2 c. à café de sel dans une casserole et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 mn, puis retirez du feu, couvrez et laissez reposer pendant 10 mn. • Mixez, ajoutez 1 c. à soupe de **jus de citron vert** et mélangez.

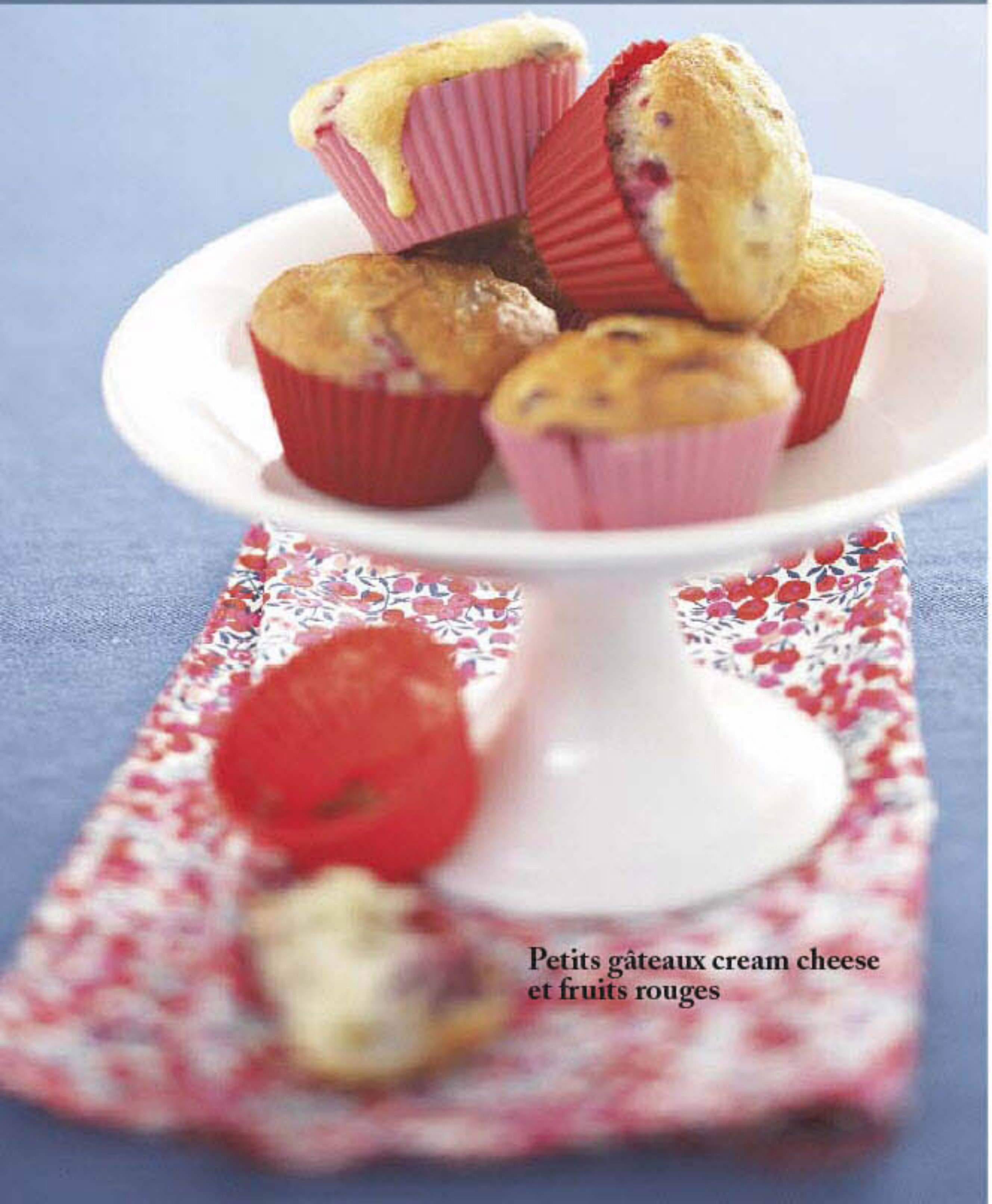
SALSA VERDE : Dans un blender, mixez 8 c. à soupe de **persil** surgelé ou frais, 4 c. à soupe de **coriandre** surgelée ou fraîche, 1 c. à café d'**ail** surgelé ou frais, 1 c. à café d'**origan séché**, 1/2 c. à café de **chili** avec 5 c. à soupe d'**huile d'olive**. Salez.



Tortilla au poisson épicé et salsas

vite fait

Cookies beurre de cacahuète



Petits gâteaux cream cheese et fruits rouges

COOKIES BEURRE DE CACAHUÈTE *(20 pièces)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 mn

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Mélangez 130 g de **farine** avec 1/2 c. à café de **bicarbonate de soude,** 1/2 c. à café de **levure** et 1/2 c. à café de **sel.** • Battez 160 g de **beurre** ramolli avec 110 g de **sucre roux** jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. • Ajoutez 1 **œuf** et 1/2 c. à café d'**extrait de vanille,** puis 275 g de **beurre de cacahuète.** • Ajoutez la farine. Mélangez sans trop travailler la pâte, puis incorporez 100 g de **pépites de chocolat** et 20 g de **cacahuètes grillées et salées,** hachées grossièrement. Déposez des noix de pâte en les espaçant bien sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis faites cuire pendant 15 mn environ. Laissez refroidir sur la plaque pendant 10 mn avant de transférer sur une grille.

PETITS GÂTEAUX CREAM CHEESE ET FRUITS ROUGES *(15 pièces)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

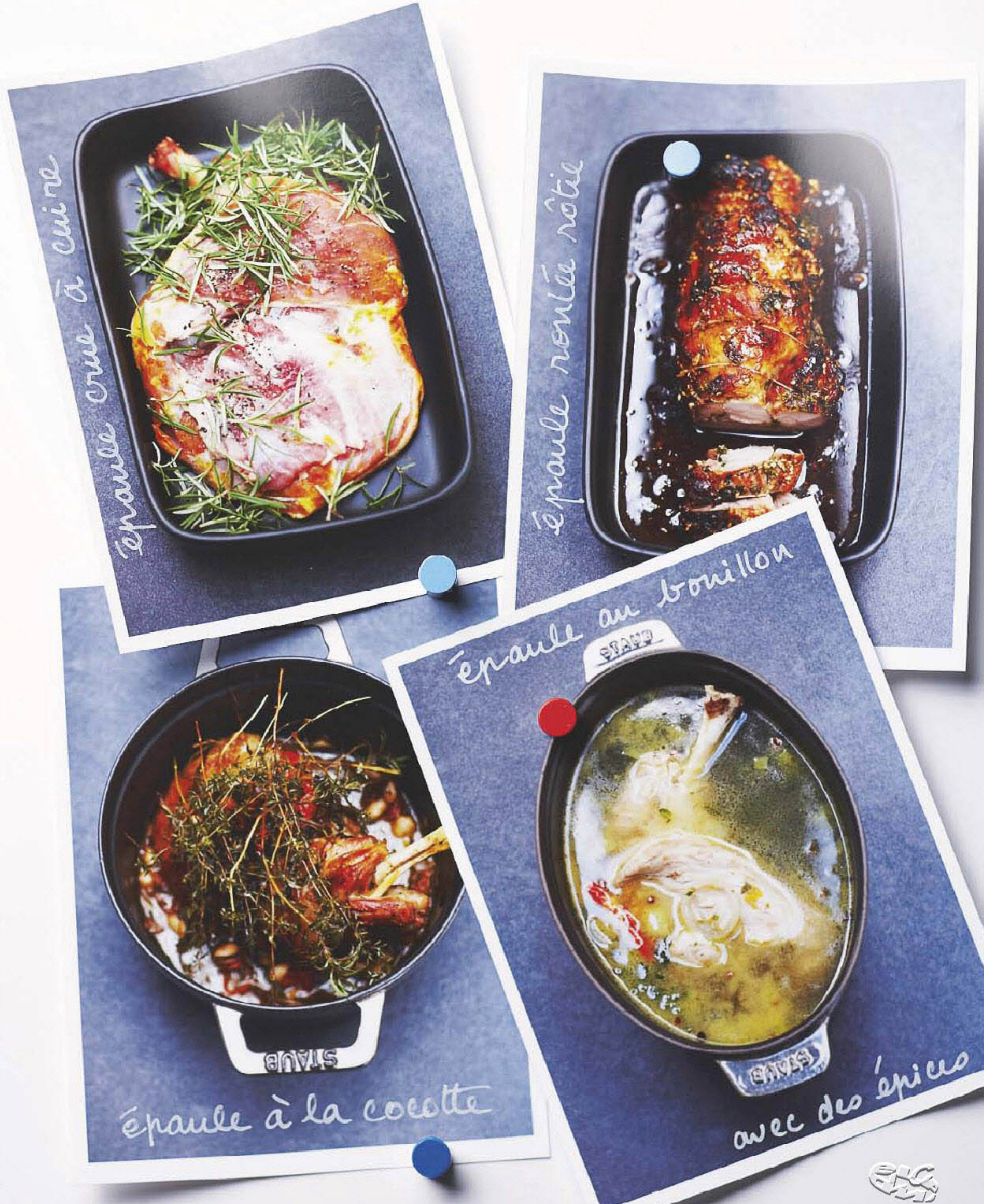
Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Fouettez 4 **œufs** avec 250 g de **sucre** et les graines d'une **gousse de vanille** fendue en deux jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. • Ajoutez 200 g de **cream cheese** (ou de mascarpone), puis fouettez. • Incorporez 325 g de **farine,** 1 sachet de **levure,** puis 125 g de **beurre** fondu et 250 g de **fruits rouges** surgelés. Versez dans des petits moules ou un moule à reliefs et faites cuire pendant 20 mn environ.

➔ **toutes les recettes de la cuisine du placard sur www.elleatable.fr**

Entière aux herbes, en rôti, à la cocotte, au bouillon et même réchauffée le lendemain, 10 recettes d'éclanche bien articulées.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

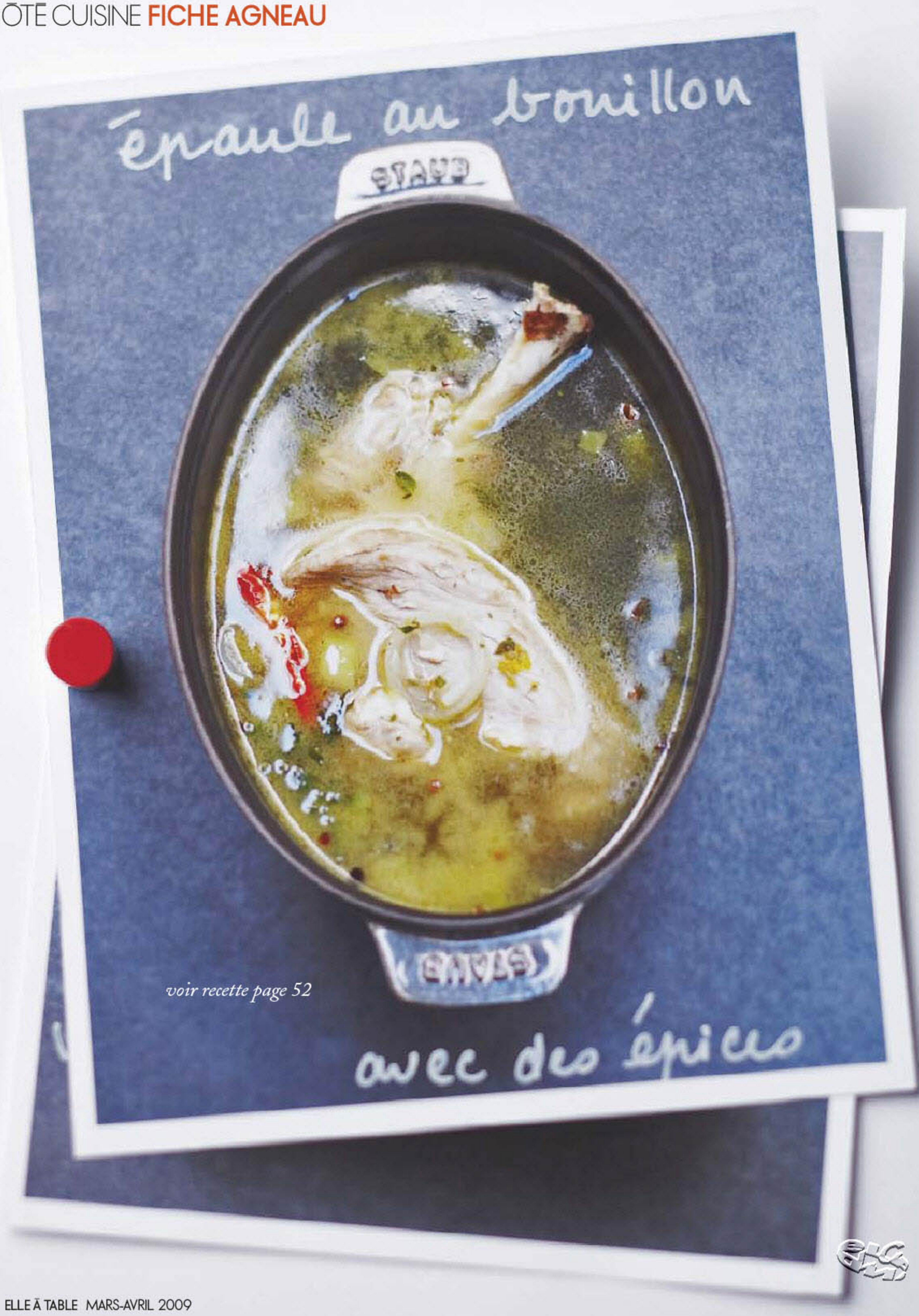
Tableau magnétique, Bookbinders.


épaule crue à cuire
épaule roulée rôtie
épaule à la cocotte
STAUB
épaule au bouillon
avec des épices
STAUB

voir recette page 52

Plat, Habitat. Fond, Raboni. Tableau magnétique, Bookbinders.

Cocotte Staub. Fond, Raboni. Tableau magnétique, Bookbinders.



voir recette page 52

Cocotte, Staub. Tableau magnétique, Bookbinders.

... Et deux recettes du lendemain

voir recette page 52

Plat, Habitat. Bol, Muji. Tableau magnétique, Bookbinders.

ÉPAULE D'AGNEAU ROULÉE RÔTIE

(4 pers.) Plat / Facile / Assez cher
Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

1 épaule d'agneau désossée
2 gousses d'ail - 20 feuilles de menthe
1 c. à soupe de moutarde aux herbes
1 bouquet de cerfeuil - huile d'olive
poivre du moulin - piment d'Espelette
2 c. à soupe de miel ou de sirop d'érable
1 c. à soupe de graines de sésame doré

Demandez au boucher de désosser complètement l'épaule et de bien l'ouvrir. • Epluchez l'ail et hachez-le. • Posez l'épaule à plat sur le plan de travail, badigeonnez-la de moutarde et d'ail haché sur toute la surface, salez, poivrez, saupoudrez d'un peu de piment et parsemez avec les herbes ciselées ensemble. • Allumez le four sur th. 7/210°. • Roulez l'épaule sur elle-même en serrant bien, puis ficelez-la avec de la ficelle de cuisine pour la maintenir roulée. Posez-la dans un plat, badigeonnez-la de miel ou de sirop d'érable, arrosez-la d'un mince filet d'huile d'olive, salez, poivrez, parsemez de sésame, ajoutez un verre d'eau et faites-la cuire dans le four pendant 45 mn.

à table + **Vous pouvez ajouter dans le plat, en début de cuisson, des fruits secs (abricots, pruneaux) ou surgelés (mirabelles, myrtilles). Versez alors 2 verres d'eau au lieu d'un.**

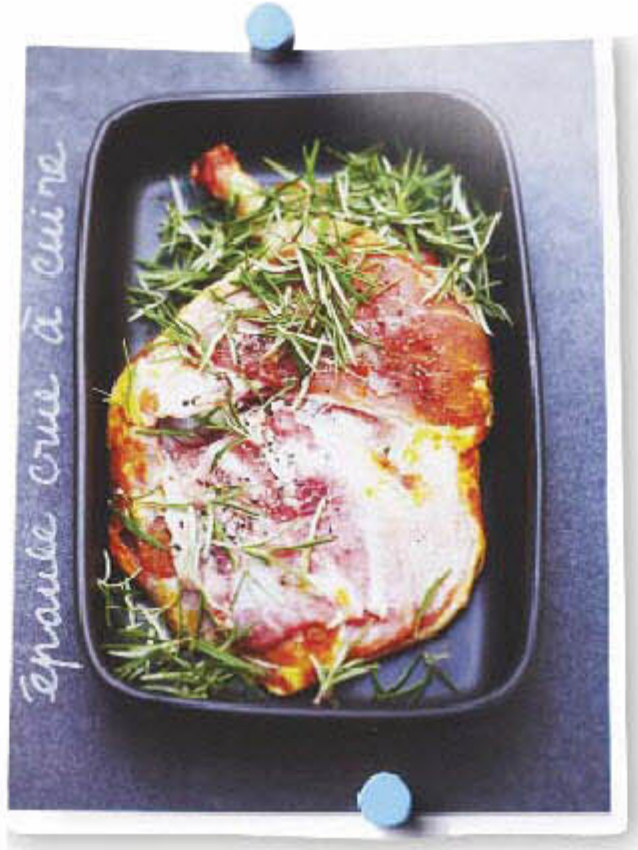
ÉPAULE D'AGNEAU À LA COCOTTE

(4 pers.) Plat / Facile / Assez cher
Prép. : 10 mn / Cuisson : 1 h 30 mn

1 épaule d'agneau
1 c. à soupe de concentré de tomate
2 oignons rouges - 2 tomates
huile d'olive
1 bouquet de thym
1 noix de gingembre
1 pincée de noix muscade
2 pincées de cannelle
poivre du moulin
2 verres de bouillon de volaille ou d'eau

Faites revenir l'épaule sur toutes les faces dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. • Ajoutez les oignons coupés en petits dés, le gingembre râpé, les tomates coupées en dés, le concentré, les épices, du sel, du poivre et remuez sur feu vif 2 à 3 mn. • Mouillez avec le bouillon ou l'eau, couvrez et laissez mijoter 1 h 30 mn. Vous pouvez servir cette épaule avec des haricots blancs cuits à part ou en version plus light avec des légumes nouveaux cuits à la vapeur.

à table + **Vous pouvez aussi cuire une épaule coupée en morceaux en procédant de la même façon, mais dans ce cas, réduisez le temps de cuisson à 1 heure.**



ÉPAULE ENTIÈRE RÔTIE AU FOUR

(4 pers.) Plat / Facile / Assez cher
Préparation : 5 mn / Cuisson : 35-40 mn

Préchauffez le four sur th. 7-8/220°. • Enduisez 1 belle épaule (1 à 1,2 kg) d'huile d'olive et placez-la dans un plat à four. • Parsemez de 1 ou 2 branches de romarin, 2 feuilles de laurier et quelques brins de thym frais. • Versez au fond du plat 20 cl d'eau (ou de vin blanc sec), ajoutez autour de la viande 2 têtes d'ail ouvertes en deux dans la largeur. On peut aussi piquer des gousses d'ail crues pelées dans l'épaule. • Mettez à cuire dans le four 35 à 40 mn pour une chair rosée à cœur. A mi-cuisson, salez, poivrez et répartissez quelques noisettes de beurre sur la viande. Arrosez régulièrement avec le jus.

ÉPAULE D'AGNEAU AU BOUILLON AVEC DES ÉPICES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Assez cher
Préparation : 5 mn / Cuisson : 40 mn

1 épaule d'agneau
2 l de bouillon de volaille (frais ou déshydraté)
1 oignon - 1 petit piment
1 bouquet garni - 3 feuilles de laurier
1 carotte - 1 étoile de badiane
1 bâton de cannelle - 10 grains de poivre
2 c. à soupe de gros sel

Faites chauffer le bouillon dans une cocotte avec l'oignon coupé en rondelles, le piment fendu en 2, le bouquet garni, le laurier, la carotte coupée en dés, la badiane, la cannelle, le poivre et le sel. • Dès que le bouillon frémit, mettez l'épaule dans la cocotte et comptez 40 mn à la reprise de l'ébullition qui doit être très douce, frémir et non pas bouillonner. • Servez l'épaule découpée en fines tranches avec de la semoule aux épices ou une purée de patates douces au lait de coco.

à table + **Pour obtenir une viande très moelleuse, faites-la cuire d'abord 10 mn dans le bouillon, puis 30 mn au four à th. 7/210°.**

PIE D'AGNEAU AUX LÉGUMES

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 45 mn

200 g d'épaule cuite
800 g de petits légumes nouveaux (carottes, petits pois, navets, fèves...)
2 oignons frais - 1 gousse d'ail
brins de cerfeuil - huile d'olive - beurre
piment de Cayenne - poivre du moulin
Pour la pâte
150 g de farine - 75 g de saindoux
4 brins de romarin - 4 brins de thym

Préparez la pâte. Effeuillez le romarin et le thym et mixez-les finement à la moulinette. • Mettez la farine dans le bol d'un robot avec les herbes, le saindoux, du sel, mixez jusqu'à ce que le mélange soit sableux, ajoutez 1/2 verre d'eau froide et mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Mettez-la au frais. • Faites blanchir les légumes (sauf les oignons et l'ail) épluchés et coupés en morceaux dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur 5 mn, puis égouttez-les. • Faites revenir les oignons et l'ail hachés dans un peu d'huile et de beurre, ajoutez les légumes, l'agneau effiloché, du sel, du poivre, un peu de piment et le cerfeuil ciselé, faites cuire 10 mn à couvert. • Allumez le four à th 6/180°, mettez la préparation dans un plat beurré, étalez la pâte sur le plan de travail fariné, coupez-la en bandes et posez-les sur le plat en appuyant bien sur les bords pour les faire adhérer et faites cuire 30 mn.

à table + **On peut réaliser cette recette dans des bols individuels résistant à la chaleur.**

SALADE D'ÉPAULE AU YAOURT

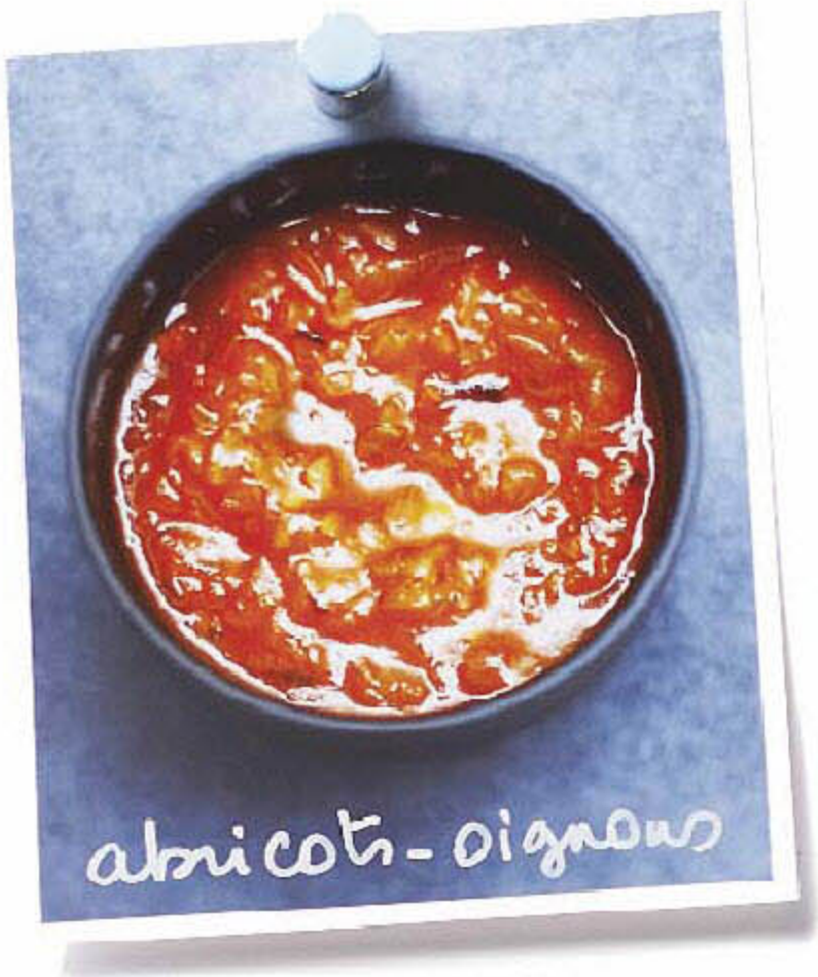
(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

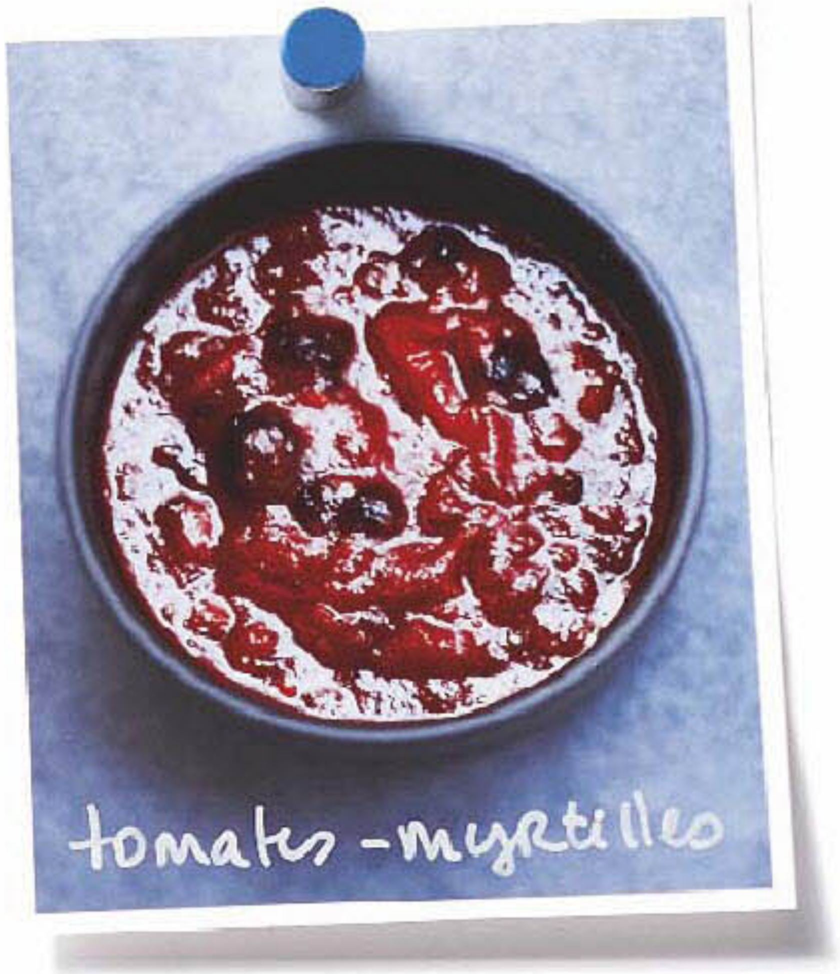
1 morceau d'épaule cuite
1 sachet de jeunes salades mélangées
1 oignon rouge - 1 citron - huile d'olive
1 yaourt nature velouté
1/2 bouquet de coriandre
piment d'Espelette - poivre du moulin

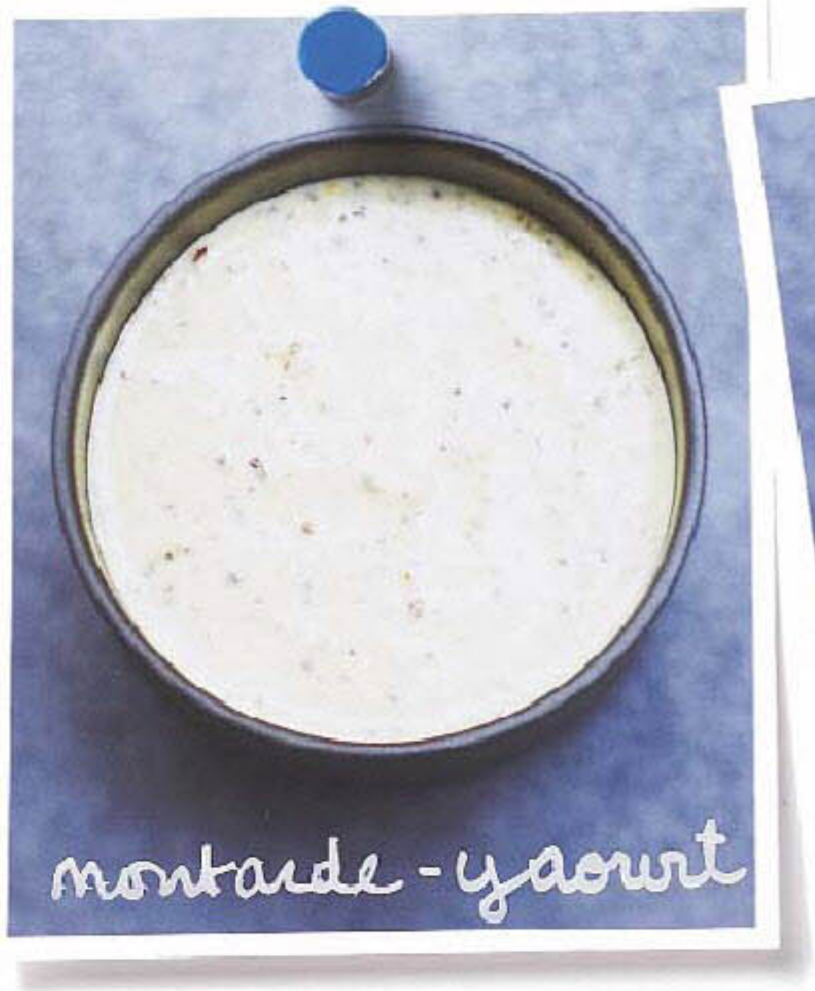
Emincez la viande en fines lamelles. • Mettez la salade lavée dans un saladier avec la viande, mélangez le yaourt, le jus du citron, du sel, du poivre, un peu de piment, 3 c. à soupe d'huile d'olive, l'oignon haché et la coriandre ciselée. Si la sauce est trop épaisse, délayez-la avec 1 ou 2 c. à soupe d'eau. • Versez la sauce sur la salade, mélangez et servez.

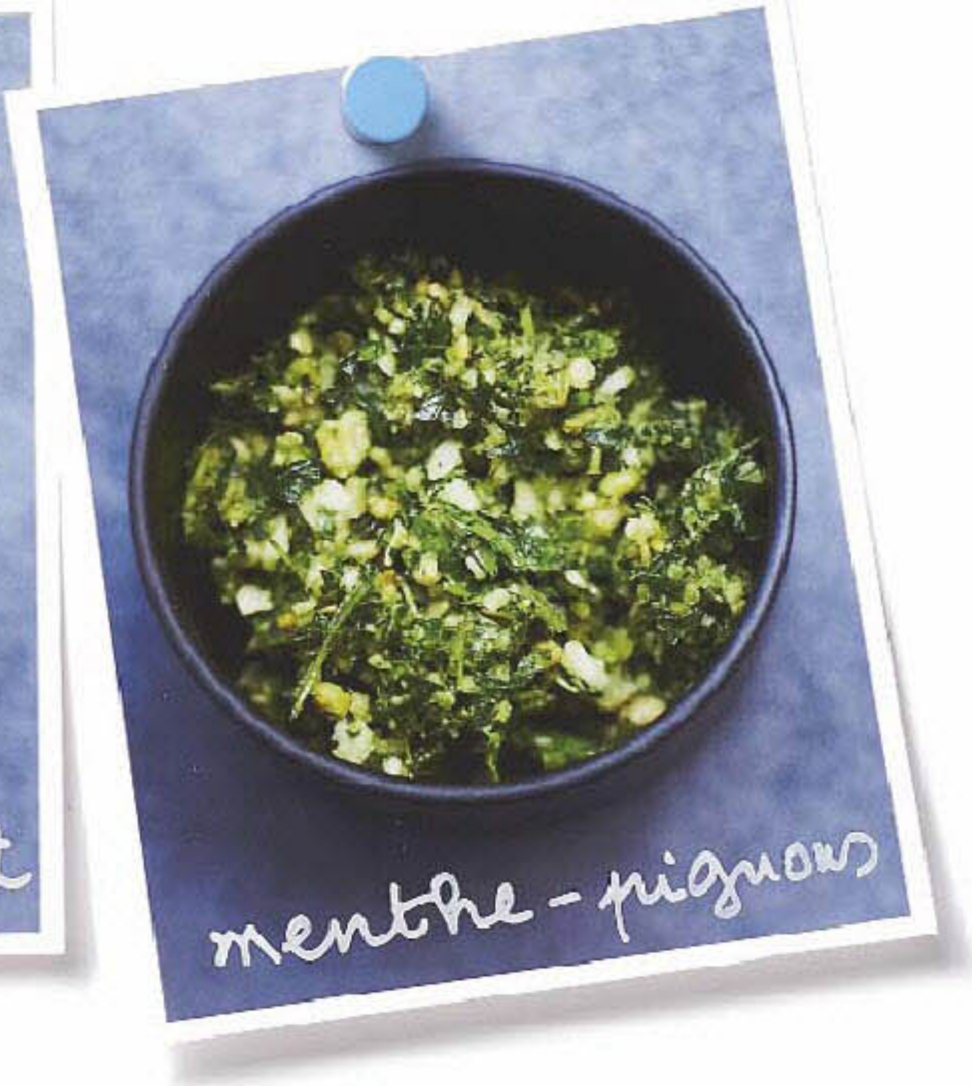
à table + **Dégraissez un peu de jus de cuisson de l'épaule et ajoutez-le dans la sauce.**

Merci à Yves-Marie Le Bourdonnec, Le Boucher bohême, qui nous a offert toutes les épaules d'agneau.









Bols, Muji.

Les petites sauces d'accompagnement

Abricots-oignons

3 oignons hachés - 4 c. à soupe de confiture d'abricots 2 c. à soupe de vinaigre de cidre - 1 c. à soupe d'huile d'olive - poivre du moulin - 1/2 verre d'eau

Faites revenir les oignons sur le feu dans l'huile d'olive sans les caraméliser, ajoutez la confiture, le vinaigre, du sel, du poivre et l'eau et laissez mijoter 5 à 10 mn en remuant souvent. Servez chaud ou froidavec l'épaule entière ou avec le pie.

Tomates-myrtilles

1 boîte de chair de tomates concassées 1 c. à soupe de concentré de tomate - 200 g de myrtilles surgelées - 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès poivre du moulin - 1 c. à soupe d'huile d'olive 1 c. à soupe de sucre de canne roux

Mettez tous les ingrédients dans une casserole et faites cuire 15 mn sur feu moyen en remuant de temps en temps. Servez chaud ou froid avec l'épaule entière en cocotte ou au four.

Moutarde-yaourt

4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne - le jus de 1 citron vert 1 c. à soupe de miel liquide - 1 yaourt bulgare ou velouté poivre du moulin - 1 pincée de piment de Cayenne

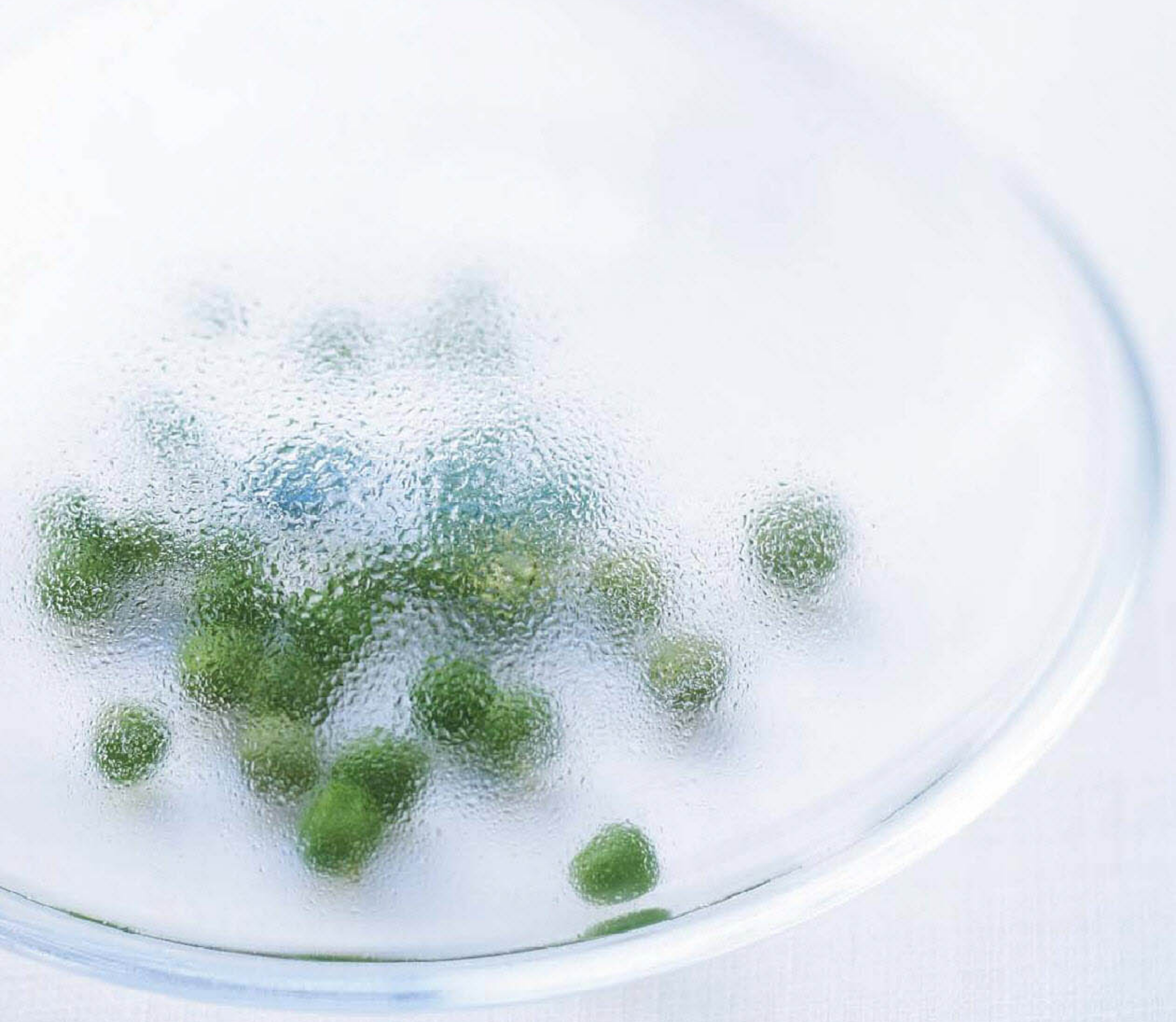
Mélangez tous les ingrédients et servez la sauce chaude ou froide avec l'épaule d'agneau entière rôtie ou au bouillon.

Menthe-pignons

20 feuilles de basilic - 20 feuilles de menthe 3 brins de persil plat - 50 g de pignons - 1 c. à soupe de câpres 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge - 1 gousse d'ail 1 c. à café de moutarde forte - 2 c. à soupe d'huile d'olive

Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un robot et mixez par à-coups jusqu'à ce que vous obteniez un hachis. Servez avec l'épaule roulée rôtie.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr



VAPEURS AROMATIQUES

Viandes, légumes et poissons, desserts, la cuisson à la vapeur préserve textures, saveurs et propriétés nutritionnelles. Huit recettes pas évaporées, extraites du livre Mes petits plats à la vapeur, paru aux éditions Solar, photos Jérôme Bilic, réalisation Marie Leteuré.

CAROTTES AUX HERBES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 5 mn

6 carottes nouvelles
1 échalote - 1 gousse d'ail
10 brins de cerfeuil
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
3 c. à soupe d'huile de colza
poivre du moulin

Faites chauffer 1 litre d'eau dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur. • Brossez les carottes sous l'eau froide et retirez les extrémités. • Coupez les carottes en rondelles fines, mettez-les dans le panier perforé, couvrez et faites cuire pendant 5 mn. • Pelez l'échalote et l'ail, hachez-les avec le cerfeuil, mettez le tout dans un saladier avec le vinaigre, l'huile, du sel, du poivre, puis ajoutez-y les carottes chaudes. • Mélangez bien, couvrez d'un film et laissez refroidir.

à table + **Pour une note plus exotique, ajoutez1 c. à café de paprika, de cumin et de gingembre et quelques gouttes de jus de citron vert.**

LÉGUMES VERTS AU BEURRE DE VANILLE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

250 g de haricots verts
250 g de pois gourmands
250 g de petits pois frais
1 poignée d'épinards
1 gousse de vanille
60 g de beurre doux
1 c. à café de vinaigre de Xérès
poivre du moulin

Faites chauffer 1 litre d'eau dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur. • Equeutez les haricots et les pois gourmands, écossez les petits pois, retirez les grosses tiges des épinards. • Rincez ces légumes sous l'eau froide. • Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et recueillez les petites graines noires aromatiques en grattant avec le dos d'un couteau. • Mettez-les dans un bol résistant à la chaleur, ajoutez le beurre coupé en morceaux, le vinaigre, du sel et du poivre. • Posez la gousse de vanille dans le panier perforé, ajoutez-y les légumes, couvrez et faites cuire 5 mn. Posez alors le bol à côté des légumes et poursuivez la cuisson 5 mn. • Mélangez ensuite les légumes avec la sauce et servez. • Vous pouvez faire cuire en même temps du blanc de poulet ou du poisson.

à table + **Si vous préférez, remplacez le beurre par 4 c. à soupe d'huile d'olive ou d'avocat.**

SOURIS D'AGNEAU À LA MENTHE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Assez cher
Préparation : 2 mn
Cuisson : 40 mn

4 souris d'agneau
1 bouquet de menthe
miel liquide
quatre-épices
fleur de sel - poivre du moulin

Faites chauffer 2,5 litres d'eau dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur. • Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé pour envelopper les souris. • Posez chaque souris sur une feuille, saupoudrez-la de fleur de sel, poivrez, ajoutez 1 pincée de quatre-épices et quelques gouttes de miel. • Divisez le bouquet de menthe en quatre, puis enfermez chaque souris dans sa papillote avec la menthe. • Maintenez éventuellement les papillotes fermées avec de la ficelle. • Posez-les dans le panier perforé, couvrez et faites cuire pendant 40 mn, en vérifiant le niveau d'eau de temps en temps au cours de la cuisson. • Servez aussitôt avec une semoule aux épices.

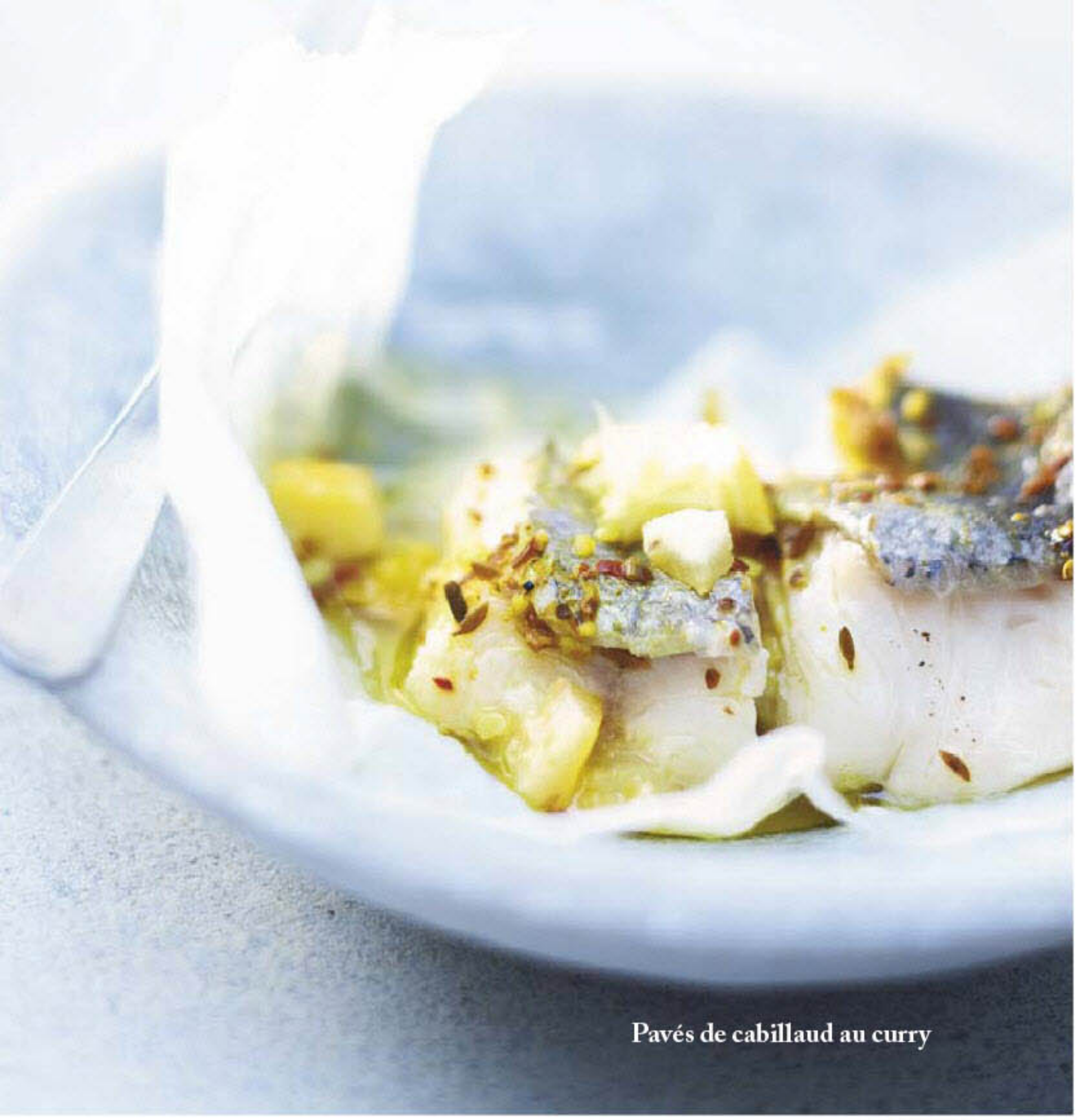
à table + **Les souris peuvent être remplacées par des morceaux d'épaule.**

RADIS ROSES POUDRÉS *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn
1 ou 2 bottes de radis ronds
1 ou 2 c. à soupe de sucre cristallisé

Faites chauffer 1 litre d'eau dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur. • Coupez les radicelles et les fanes des radis en laissant un peu de tige. Lavez et égouttez les radis. • Placez-les dans le panier perforé, salez, parsemez de sucre, couvrez et faites cuire pendant 10 mn. • Servez chaud.

à table + **Vous pouvez prendre des radis ronds, roses ou rouges, plus doux, ou bien des radis longs et roses.**
> Vous pouvez aussi retirer complètement la queue des radis si vous préférez.



Pavés de cabillaud au curry

PAVÉS DE CABILLAUD AU CURRY

(4 pers.)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn
Cuisson : 6 mn

4 pavés de cabillaud
1 citron non traité
1 c. à soupe de curry brut (Ducros®)
1 c. à café de miel liquide
1 c. à soupe d'huile d'olive
poivre du moulin

Faites chauffer 1 litre d'eau dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur. • Lavez le citron sous l'eau chaude, essuyez-le, râpez un peu de son zeste, puis pressez le fruit. • Posez les pavés de cabillaud sur 4 feuilles de papier sulfurisé, saupoudrez-les de curry, ajoutez quelques gouttes de miel et d'huile d'olive, salez, poivrez. • Répartissez le zeste et le jus de citron, fermez les papillotes et faites-les cuire dans le panier perforé à couvert pendant 6 mn. • Servez aussitôt.

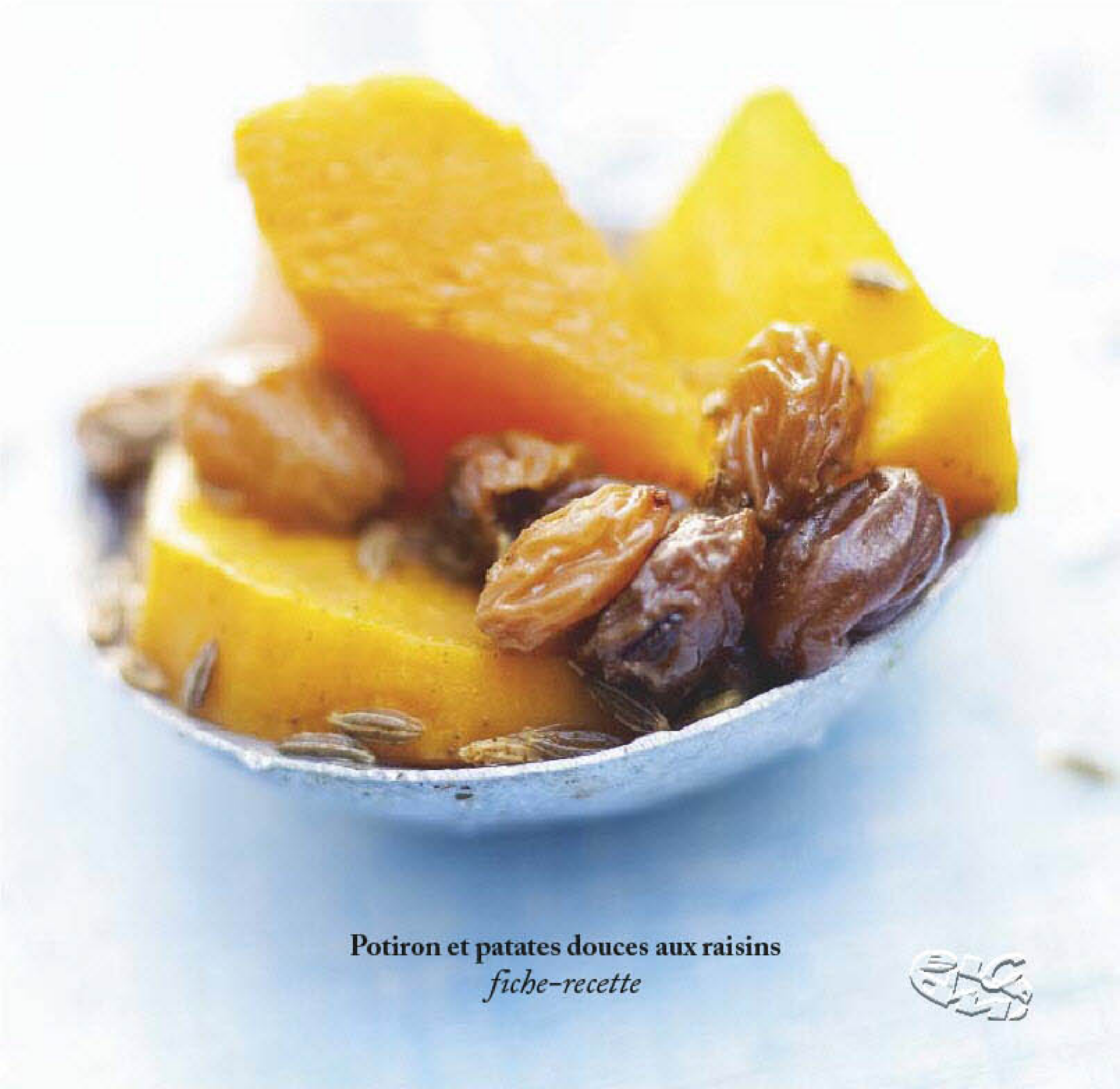
à table + **Tous les poissons un peu épais, sans peau ni arêtes, peuvent se prêter à cette recette.**

Cuisson vapeur

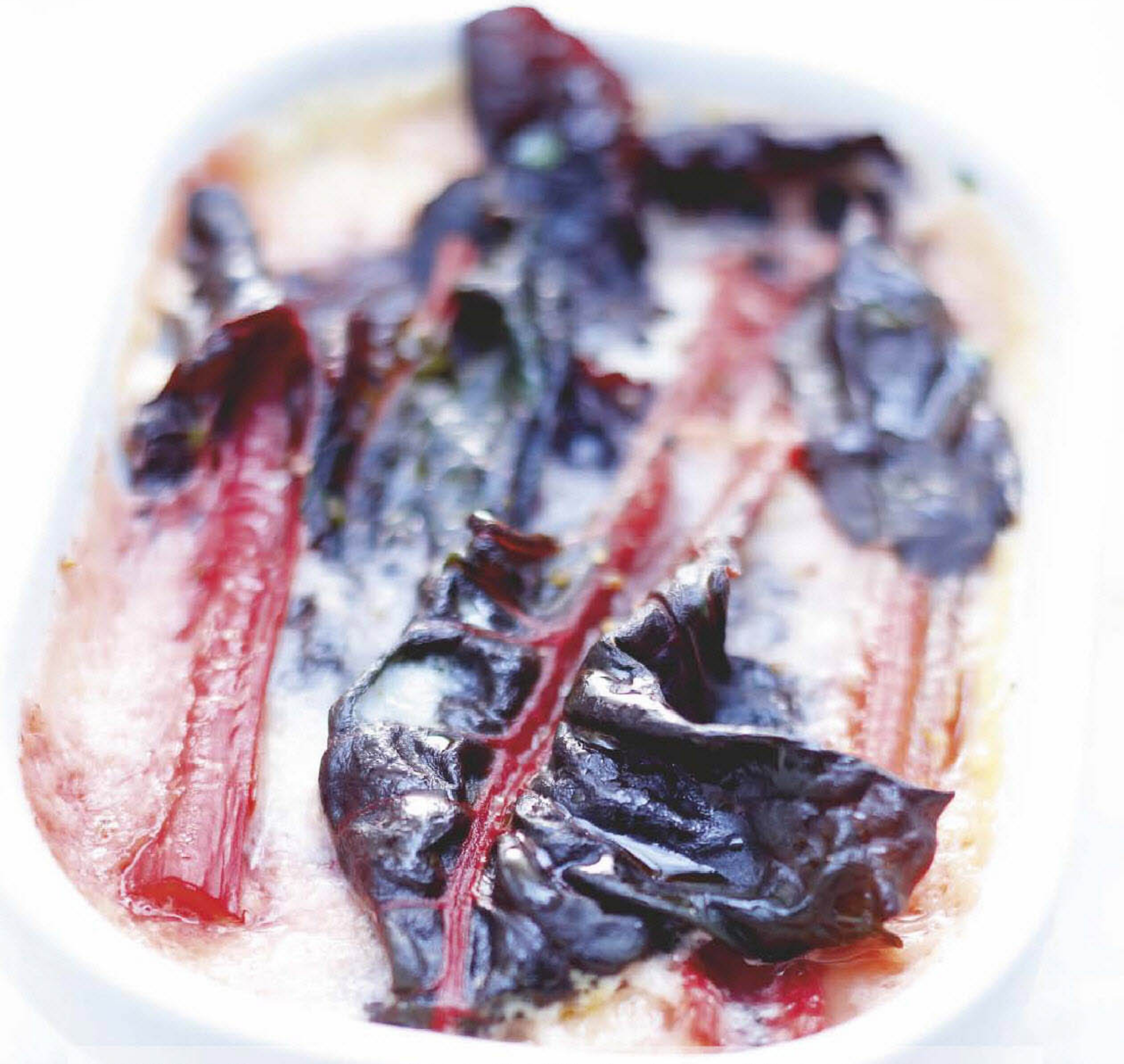
Pour profiter pleinement des bienfaits de la cuisson vapeur, voici quelques règles :

• Mettez suffisamment d'eau dans le cuit-vapeur pour que le dégagement de vapeur soit abondant : il faut remplir le bas aux deux tiers environ.
• Disposez les légumes dans le panier quand l'appareil est bien chaud : saisis par le nuage de vapeur, les légumes conserveront mieux leurs vitamines.
• Coupez les légumes en petits morceaux pour que la cuisson soit rapide.
• A l'inverse, laissez les poissons et volailles en filets, sinon ils se dessèchent et perdent leur goût.
• Ne poursuivez pas inutilement la cuisson : al dente, les légumes sont plus riches en vitamines.
• Servez les légumes dès qu'ils sont cuits, car maintenus longtemps au chaud (ou réchauffés), ils perdent leurs micronutriments protecteurs.

Conseils de V. Liégeois, diététicienne-nutritionniste.



Potiron et patates douces aux raisins
fiche-recette



FLAN AUX BLETTES *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 25 mn

1 botte de jeunes blettes vertes ou rouges
4 œufs
10 cl de crème fleurette
1/2 verre de lait (7 c. à soupe)
1 c. à soupe de concentré de tomate
poivre blanc du moulin

Faites chauffer 1,5 litre d'eau dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur. • Lavez les blettes à grande eau, coupez la base des côtes, conservez les côtes et les feuilles, coupez-les en tronçons. • Posez les blettes dans le compartiment perforé, couvrez et faites cuire 5 mn. • Retirez les blettes, épongez-les soigneusement et mettez-les dans un plat creux résistant à la chaleur et pouvant tenir dans le compartiment perforé. • Battez les œufs entiers, ajoutez le concentré de tomate, la crème et le lait, salez, poivrez et versez sur les blettes. • Mettez le plat dans le compartiment perforé, couvrez et faites cuire environ 20 mn. • Servez chaud ou tiède.

à table + **Vous pouvez réaliser cette recette seulement avec les feuilles des blettes, et aussi remplacer les blettes par des épinards.**

CRÈMES D'AMANDES AUX FRUITS *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn

250 g de mascarpone
125 g d'amandes en poudre
80 g de sucre - 2 œufs
2 c. à soupe de rhum ou de Grand Marnier®
250 g de fruits rouges (framboises ou myrtilles)

Faites chauffer 1 litre d'eau dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur. • Battez au fouet les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez le mascarpone, le rhum ou le Grand Marnier et les amandes, toujours en fouettant pour obtenir une crème lisse. • Répartissez la crème dans 4 ramequins après les avoir passés sous l'eau froide sans les essuyer, ajoutez les fruits rouges par-dessus, posez les ramequins dans le panier perforé, couvrez et faites cuire 10 minutes. • Servez tiède ou froid.

à table + **Hors saison, utilisez des fruits surgelés et faites-les décongeler dans une passoire pour retirer le jus. Recueillez le jus et faites-le cuire avec 2 c. à soupe de sucre dans une casserole sur feu vif pendant 3 à 5 min, vous obtiendrez un sirop.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

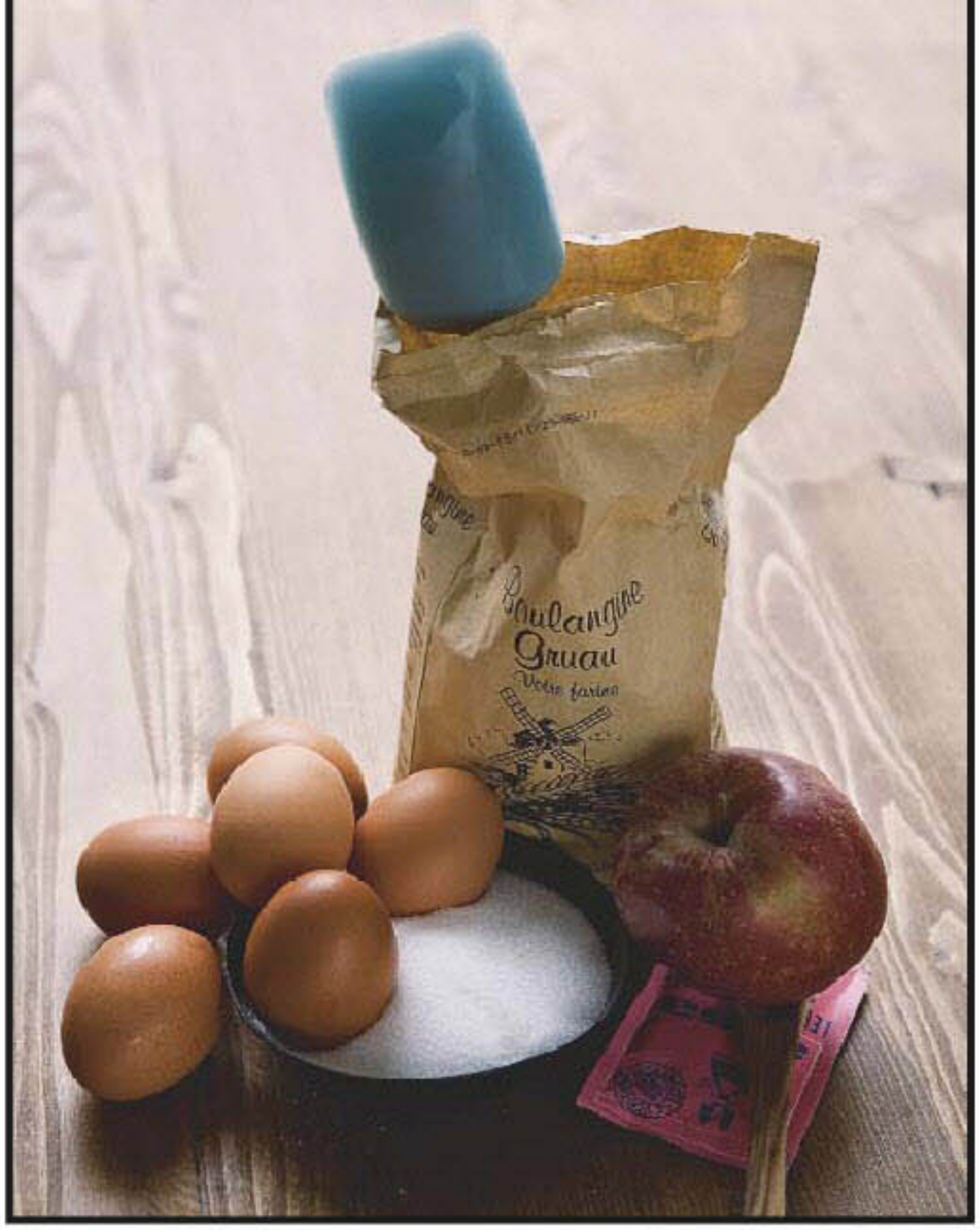
Toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos **Olivier Gachen** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

LES INVENTIONS DU PĀTISSIER FELDER

Agneau pascal, pommes au caramel



AGNEAU PASCAL, POMMES AU CARAMEL

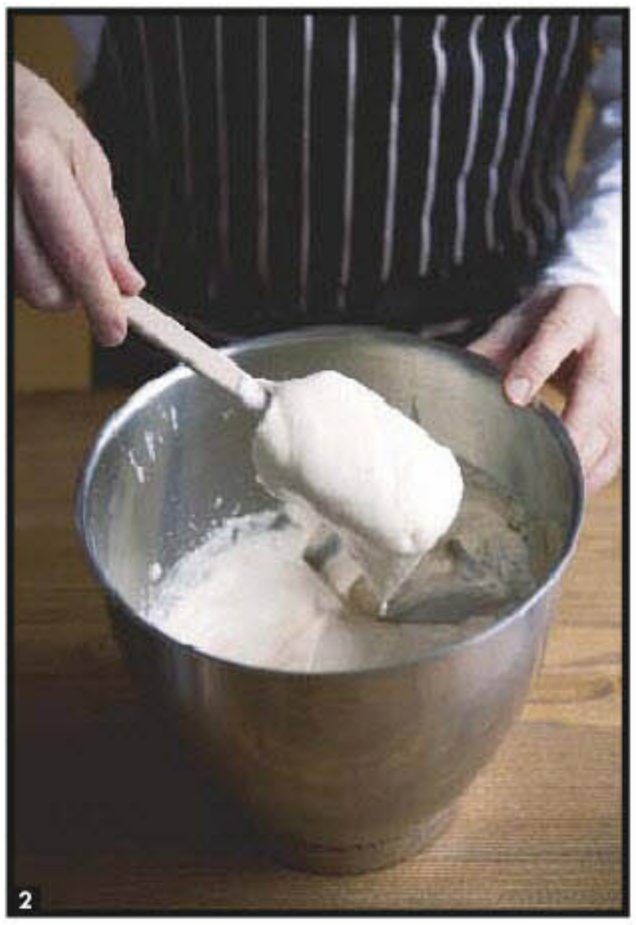
(Pour 1 biscuit, 4 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 25 mn + 1 h

Pour l'agneau
6 œufs - 160 g de sucre en poudre
160 g de farine
20 g de Maïzena
1 pincée de levure chimique
Pour les pommes
5 pommes boskoop - 150 g de sucre en poudre
1 c. à soupe de beurre doux

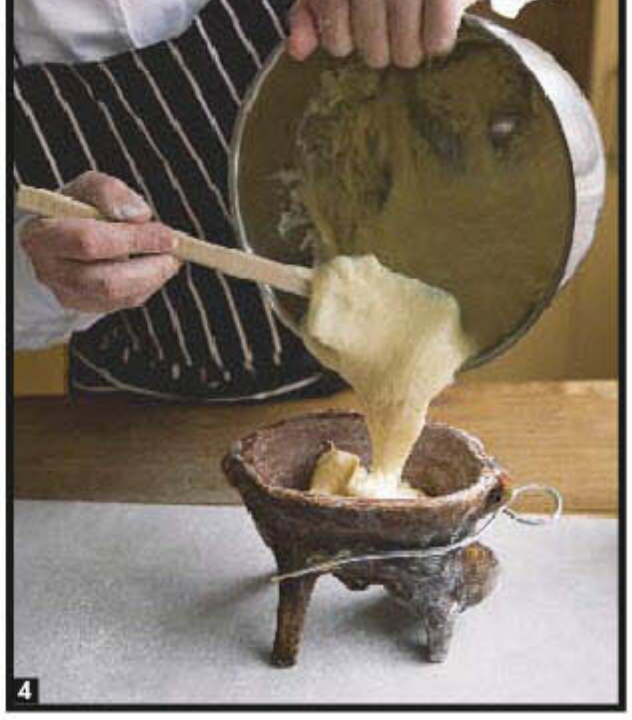
à table + Le lemmele ou petit agneau en alsacien est une génoise avec un peu plus de sucre et de farine que dans la recette initiale. C'est le moule en céramique d'Alsace qui va donner le goût au biscuit.

> Première utilisation du moule : beurrez l'intérieur et mettez au four à th. 5/150° pendant 2 heures. Sortez-le, ouvrez-le en deux et essuyez bien l'intérieur avec un torchon. Il est prêt à être utilisé.

> Ce biscuit se conserve 2-3 jours à l'abri de l'air.



« C'est la vraie recette alsacienne réalisée dans la tradition de Pâques. J'aime bien lui ajouter un peu de zeste frais de citron vert à condition d'utiliser des fruits non traités. L'eau de fleur d'oranger va très bien aussi, à raison d'une cuillère à soupe. »



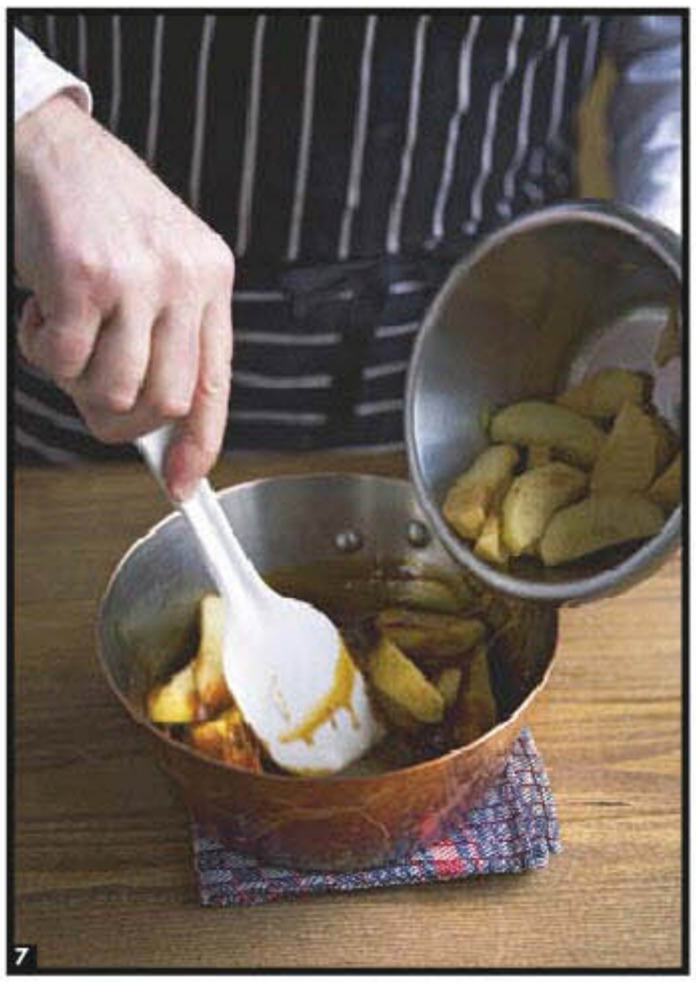
L'agneau pascal

1 Mettez les œufs et le sucre dans le bol d'un robot et battez-les pendant 15 mn. Ce temps est important ! Cela évite l'étape délicate où il faut tiédir les œufs et le sucre dans une casserole. Le mélange doit être mousseux et léger.
2 Tamisez la farine, mélangez-la à la levure et à la Maïzena. A l'aide d'une spatule, ajoutez-les très délicatement au mélange œufs-sucre en soulevant la masse par le milieu. Préchauffez le four sur th. 6/180°.
3 Beurrez les deux parties du moule et farinez-les. Retirez l'excédent de farine en tapant sur les moules retournés.
4 Versez aussitôt la pâte en remplissant le moule aux trois quarts. Mettez à cuire au four 25 mn, la lame du couteau doit ressortir sèche.

5

« Après avoir démoulé le biscuit, essuyez bien le moule à chaud pour retirer la pâte qui a pu coller pendant la cuisson. Ne plonger jamais le moule dans l'eau. »

6


7

Les pommes au caramel

5 **6** Epluchez les pommes avec un économe, ôtez les pépins et coupez-les en quartiers.

7 Dans une casserole à fond épais, caramélisez le sucre sans adjonction d'eau (à sec), puis hors du feu, ajoutez les pommes et le beurre, mélangez grossièrement. Versez dans un plat à four, couvrez d'un papier d'aluminium. Sortez le gâteau du four (vos mains protégées par des maniques !), démoulez-le aussitôt à plat et lentement pour ne pas « laisser » un morceau du biscuit à l'intérieur. Baissez le four à th. 4-5/130°, enfournez les pommes couvertes pendant 1 h. Servez les pommes chaudes en accompagnement du biscuit.

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :
LE GÂTEAU DE FÊTE

Pour commander un moule Agneau pascal, voir adresses p. 120

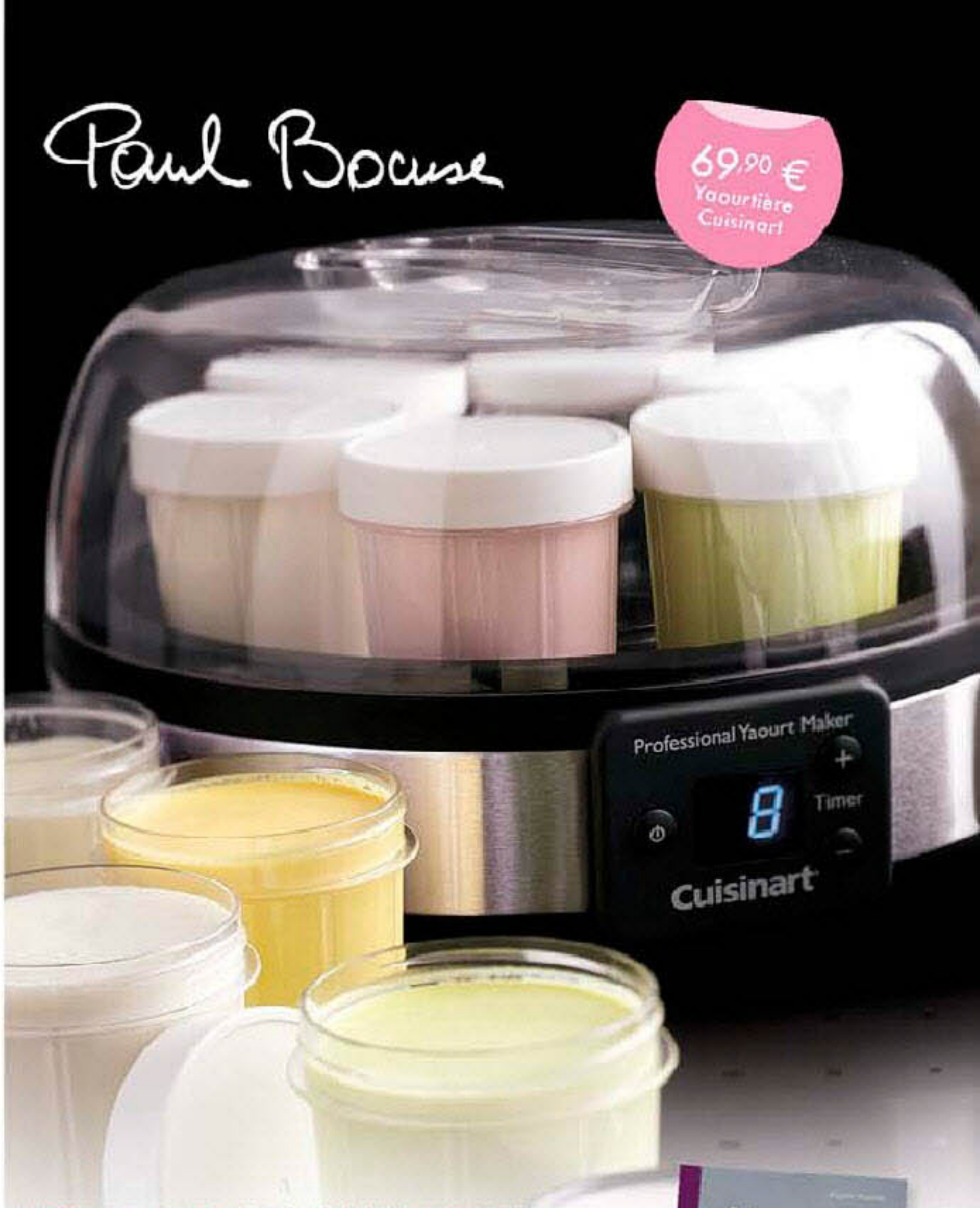
ELLE à table PASSIONS

LE BON GOÛT **DU NATUREL & DU FAIT MAISON**

Découvrez ou retrouvez le plaisir des yaourts sains, onctueux et savoureux. Frais, sans additif, épaississant ou conservateur, ils sont si faciles à préparer avec cette yaourtière professionnelle. Du lait, un yaourt, il vous suffit de programmer votre machine et elle fait le reste. Sa thermo-sonde électronique vous garantit une température d'étuvage constante durant toute la durée du programme pour un résultat parfait. Vous réaliserez vos yaourts en 8h et un fromage blanc en 12h. Multipliez les saveurs, Cuisinart vous offre un livre de 20 recettes « les petits pots de douceur » du Chef Philippe Lusseau. Design acier brossé, couvercle transparent. Ecran digital LCD, timer pour programmer le temps de cuisson de 7 à 9 heures. Puissance 40 W, température de cuisson 43 °C. Dim. 25 x 25 x 17 cm. Pots et couvercles en polycarbonate compatible avec le lave-vaisselle. Livré avec 6 pots de 250 ml et de 2 pots de 500 ml. Garantie 3 ans.

Yaourtière Cuisinart
(Réf. LAJ03T426) 69,90 €
dont 0,50 € d'éco-participation
Lot de 6 pots supplémentaires 250 ml
(Réf. LAJ03T427) 14,90 €

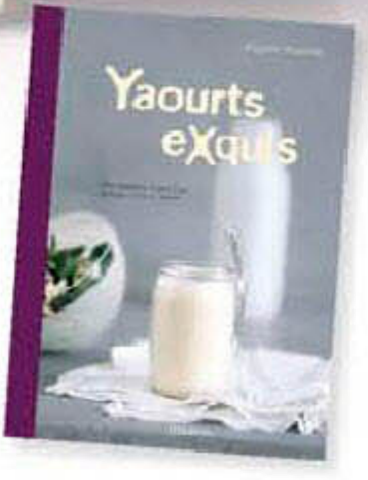
Cuisinart



Le livre Yaourts exquis, Editions Minerva

80 recettes sucrées et salées à base de fruits, de légumes, d'herbes et d'épices, pour accompagner crudités, viandes, poissons. Réalisables avec tous types de lait, elles vous font retrouver le goût unique et inégalable du fait maison. 160 pages, 19,3 x 26 cm, cartonné, dos étoilé.

Livre Yaourts exquis
(Réf. LAJ03T167) 25 €



Design graphique : de stijl - Photos non contractuelles

3 FAÇONS DE COMMANDER

TÉLÉPHONE : de 9h à 19h sauf le samedi de 10h à 18h N° Indigo 0 825 08 40 04 - **DE L'ÉTRANGER :** 00 33 2 47 31 25 75 - Paiement par CB uniquement.

COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE - PASSIONS 37932 TOURS Cedex 9, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP - **INTERNET : www.ellepassions.com**

BON DE COMMANDE

N° de client : ______

Nom : ______ Prénom : ______

Adresse : ______

Ville : ______ Code postal : ______

Tél : ______ E-mail : ______

☐ **Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :**

Produit	Références	Quantité	Prix unitaire	Prix total
La yaourtière Cuisinart	LAJ03T426		69,90 €	€
6 pots supplémentaires 250 ml	LAJ03T427		14,90 €	€
Livre Yaourt exquis	LAJ03T167		25,00 €	€
Boîte fiche recette plastique	LAJ03EC00BC		11,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAJ03EC0400		5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAJ03EC0300		7 €	€
1 boîte fiche recette + 200 étuis + 6 intercalaires	LAJ03EC00LBC		23,90 € 20,90 €	€
Frais d'envoi *(Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)*				+7,50 €
	Total en euros			€

Offre valable jusqu'au 03/06/2009

Livraison sous 8 jours pour les articles en stock. En cas d'indisponibilité, une lettre d'information vous sera envoyée sous 15 jours.

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* :

☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre

N° CB : ______

Date de validité : ______ Clé de contrôle : ______ *(3 chiffres au dos de la CB)*

☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Signature :

OFFRE SPECIALE
1 boîte + 200 étuis + 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~

☐ Je ne commande pas et souhaite recevoir gratuitement ***La SELECTION ELLE à Table***

LAI03

Afin de mieux vous connaître : Etes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non

Date de naissance : ______

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex

Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées qui, sauf opposition écrite de votre part, pourront être cédées à des organismes extérieurs (Loi du 06.01.1978). Vous disposez d'un droit de rétractation de 7 jours à réception de la marchandise, sauf dans les cas où cette obligation n'est pas applicable.

A TABLE !

photos **Jean-Claude Amiel** - stylisme **Stéphanie Huré**

En céramique bleu pâle, assiette, 18,50 €, assiette rose pâle, 21,50 € (Rice). En verre, soliflore « Goutte », 6,50 €, bouteille « Flacon », 26,50 €, photophores sur pied « Marie », 10 € (Jardin d'Ulysse).
Nappe « Neige » en coton, 39,90 € pièce, (La Fiancée du Mékong). Muscaris (Office hollandais des Fleurs). A droite : Plat en fonte émaillée, 48 € (Aga). Couverts « Blanc d'Ivoire », 46 € pièce, (Blanc d'Ivoire).

> **Louise Denisot** PAGE 68
Entre plateau télé et dînette entre amies

> **Le top des robots** PAGE 72
Pour se préparer des jus frais, smoothies...

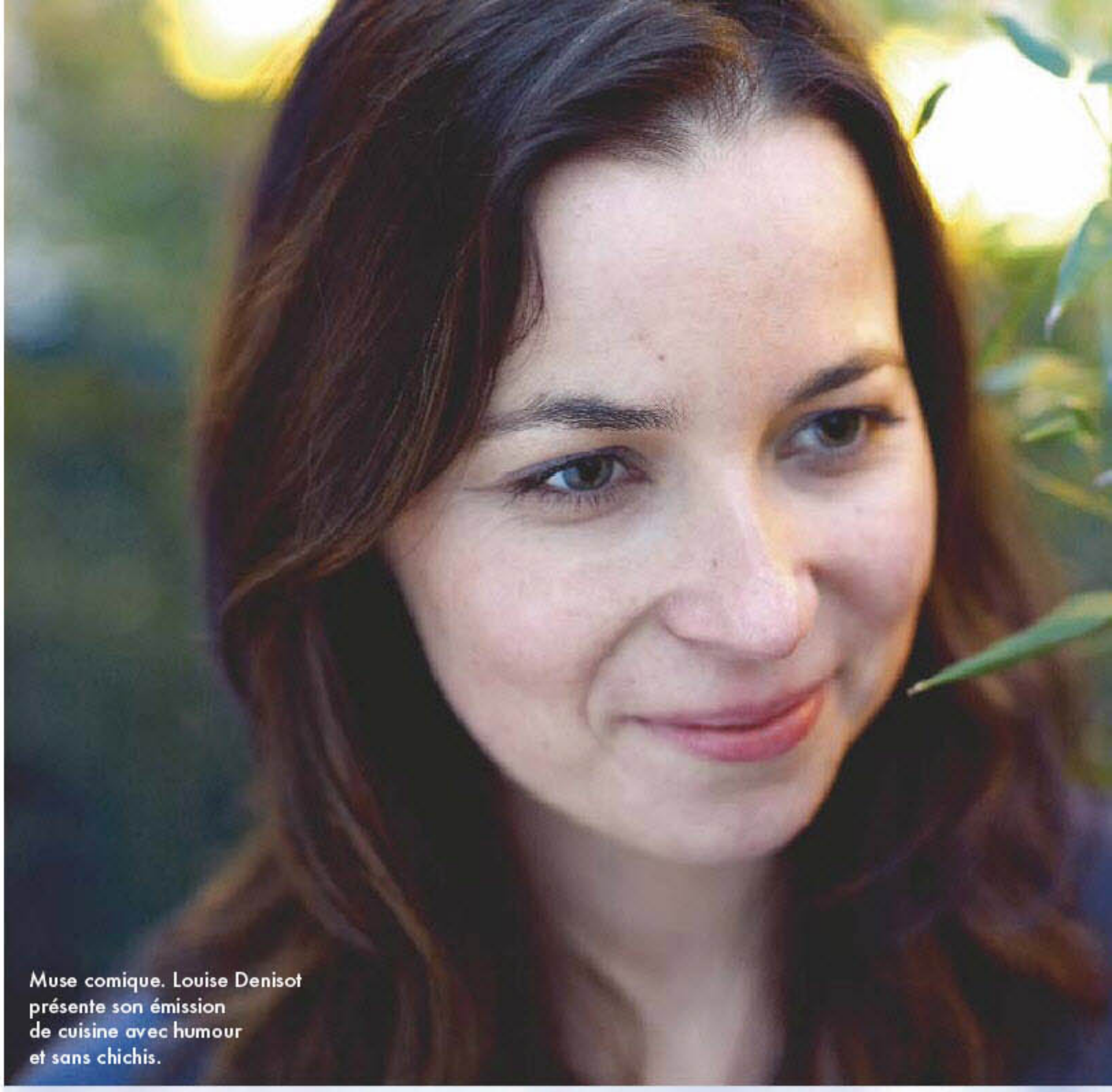
> **Jus de chef** PAGE 76
Trish Deseine cuisine Thierry Burlot

> **Coaching en famille** PAGE 82
Une mère poule revisite le festin de Pâques

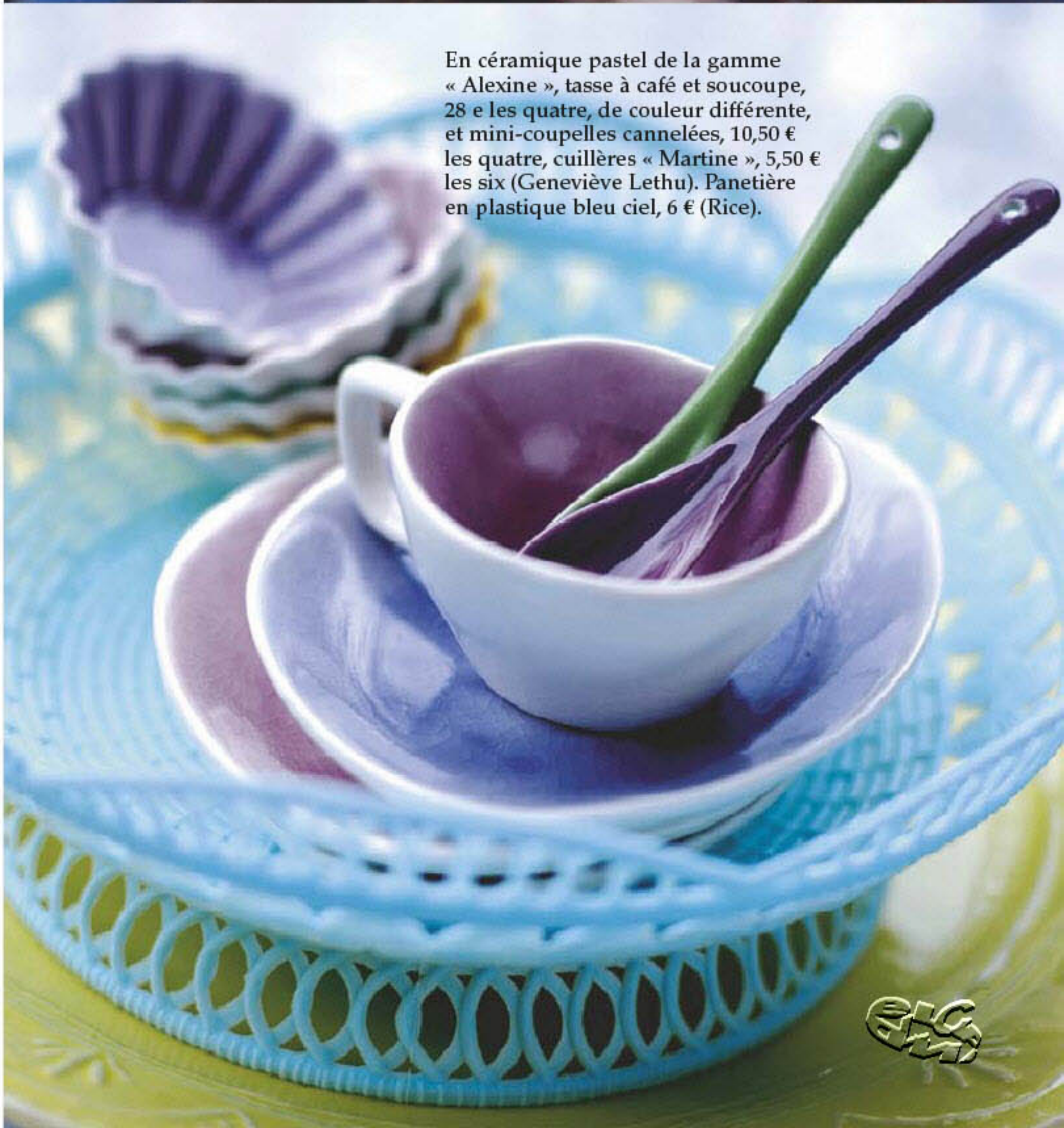
> **Alexandra Golovanoff côté cave** PAGE 88
Un goût très sûr pour les bons crus

> **Dix rouges passion** PAGE 90
Notre sélection coup de cœur de Morgon

Alléchante, bidonnante, craquante. Non, ceci n'est pas un énième papier sur la superbe collection de macarons Pierre Hermé, il s'agit de la nouvelle animatrice de *Cuisine TV*, on a nommé Louise Denisot, dont l'émission *Yumissimo* tourne depuis octobre sur la chaînette du câble. Pour le pitch, une foodista nous sert en sept minutes ses recettes de circonstance, qu'elle cuisine à sa moitié, à une copine pas dans son assiette ou à la grand-tante de passage. Le résultat tenant du clip et de la brève de comptoir s'avère un petit cocktail Molotov, qui détonne dans ce milieu de divas plastiques et incollables.
Louise Denisot, 28 ans, fille de Michel, a la cuisine à cœur et la télé dans le sang. Ancienne stagiaire au *Elle à table*, fan de Nigella Lawson, « une plantureuse maman anglaise au programme culinaire super-bien monté », elle rentre à *Canal* + en tant qu'assistante des Robins des Bois. Puis vient après le gratin parisien un séjour en Italie dans la « Bene Milano », où elle découvre les cadres en lunettes noires qui dégustent des glaces sans regarder le thermomètre, un univers gastronomiquement relax.
C'est auprès de Julie Andrieu que Louise fait ses premiers pas dans les coulisses de *Cuisine TV*, où elle enquille les expériences en plateau. « Julie a beaucoup de flair, et puis c'est une grande bosseuse. Elle m'a encouragée à me lancer, j'ai trouvé une production, et voilà, on entame notre deuxième saison. » Si les recettes sont minutieusement préparées en amont, pendant l'enregistrement Louise y va au flan, dans un esprit de franche rigolade. « C'est sûrement mon côté impro à la Robins des Bois, mais le but n'est pas non plus de faire des sketchs au kilomètre. » Façon oblique d'introduire les thèmes de la convivialité et de la simplicité, deux piliers de l'émission. « L'idée était d'épater la galerie avec un ou deux produits frais agrémentés des ingrédients du placard », une philosophie pas éloignée de son premier livre de recettes consacré aux crêpes.
« Moi, les bons produits, c'est comme le shopping, je fonctionne au craquage. Quand j'achète des cumbawas, il y aura des cumbawas dans tout ce que je vais faire. » Elle se balade souvent à la Grande Epicerie de Paris, pour trouver l'inspiration et aussi quelques gaufrettes de la maison Méert. Sinon, c'est la feta à la coupe chez Micro, les éclairs au chocolat de Stohrer et les cupcakes « aux icing énormes » de Berko. « Ma grand-mère a fait le palais de toute la famille. Sa collection de fiches cuisine du *Elle* me fascinait, et j'ai toujours rêvé d'y ajouter ma propre recette. » Vœu exaucé.



Muse comique. Louise Denisot présente son émission de cuisine avec humour et sans chichis.



En céramique pastel de la gamme « Alexine », tasse à café et soucoupe, 28 e les quatre, de couleur différente, et mini-coupelles cannelées, 10,50 € les quatre, cuillères « Martine », 5,50 € les six (Geneviève Lethu). Panetière en plastique bleu ciel, 6 € (Rice).

LOUISE DENISOT
PETITE DÎNETTE SUR UN PLATEAU

Louise Denisot anime l'émission Yumissimo sur Cuisine TV, où elle donne des conseils pour cuisiner sans se prendre le chou.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

Tarte aux fraises sans cuisson
fiche-recette

Grand plat jaune « Bird », 59 € (The Conran Shop).

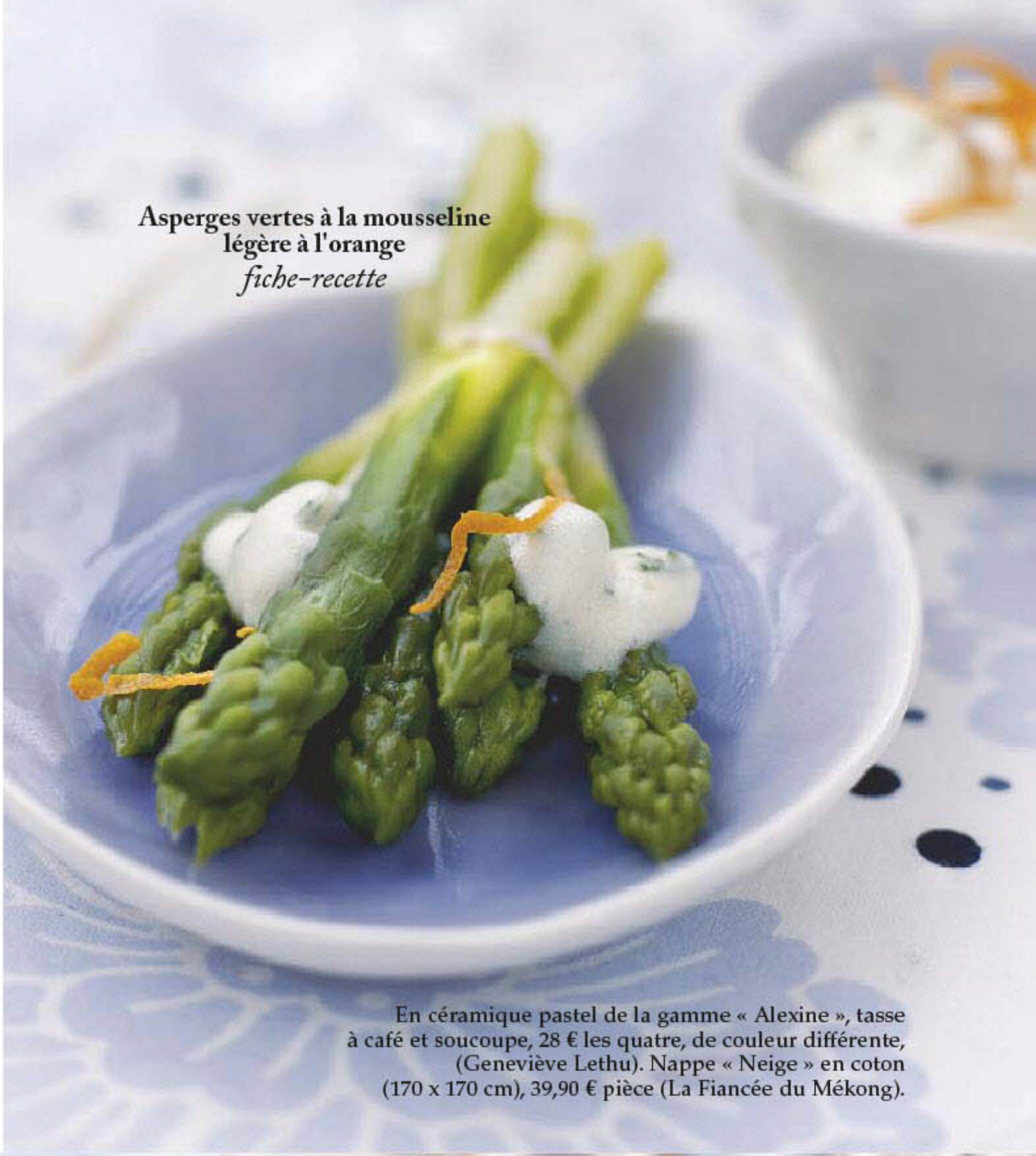
TOMATES FARCIES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 40 mn / Cuisson : 90 mn

500 g de farce mi-veau, mi-porc
12 petites tomates
1 petite boule de pain de campagne
20 cl de lait demi-écrémé - 1 œuf
1 beau bouquet de persil
1 c. à café de sucre - 3 poignées de riz
1 gousse d'ail - 1 feuille de laurier
1 oignon - huile d'olive

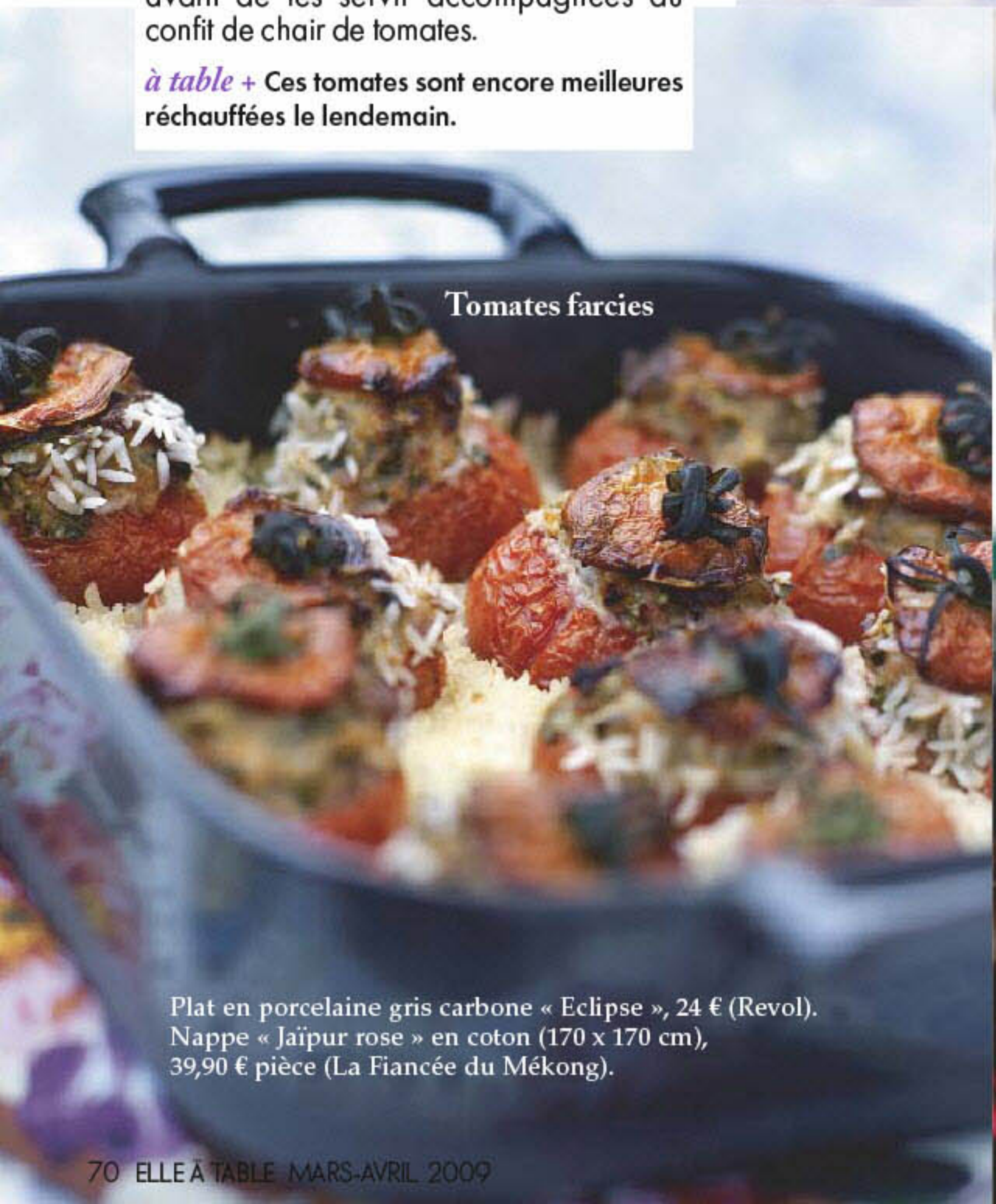
Préchauffez le four sur th.6/180°. • Videz la mie de la boule de pain et couvrez-la de lait pour la ramollir. Réservez • Otez le chapeau des tomates et évidez-les. • Conservez la chair dans une casserole. Ajoutez une petite pincée de sel dans chaque tomate vidée avant de les faire dégorger tête en bas sur une grille. • Mettez la casserole de chair de tomate sur feu très doux, ajoutez le sucre, le laurier, la gousse d'ail entière, salez, poivrez, et laissez réduire 30 mn. • Hachez l'oignon le plus fin possible, faites de même avec le persil. • Ajoutez à la farce, ainsi que l'œuf entier et la mie de pain. • Malaxez le tout pour obtenir un mélange homogène. • Farcissez chaque tomate, couvrez-les de leurs chapeaux et déposez dans un plat à four. Tapissez les interstices de riz. • Nappez d'un filet d'huile d'olive et d'un petit verre d'eau. • Enfournez à 180° pendant 1 h 30. • Laissez reposer les tomates farcies 10 mn avant de les servir accompagnées du confit de chair de tomates.

à table + **Ces tomates sont encore meilleures réchauffées le lendemain.**



Asperges vertes à la mousseline légère à l'orange
fiche-recette

En céramique pastel de la gamme « Alexine », tasse à café et soucoupe, 28 € les quatre, de couleur différente, (Geneviève Lethu). Nappe « Neige » en coton (170 x 170 cm), 39,90 € pièce (La Fiancée du Mékong).



Tomates farcies

Plat en porcelaine gris carbone « Eclipse », 24 € (Revol). Nappe « Jaïpur rose » en coton (170 x 170 cm), 39,90 € pièce (La Fiancée du Mékong).

Goûteuses, les recettes de Louise sont d'abord approuvées en petit comité par ses copines Eléonore, Marie-Odile et Anne.

En céramique bleu pâle peinte à la main, assiettes, 18,50 € pièce, assiette de présentation rose pâle 21,50 € (Rice). Verres à pied « Marquis », 11 € pièce, gobelet « Fizzy Bubble », 5 €, pichet « Hornail », 42 €, serviettes de table « Handloom », 5 € pièce (The Conran Shop). Bambous et muscaris (Office hollandais des Fleurs). Guirlande lumineuse « La Case de cousin Paul chez Bô ».

CUILLÈRES À CAFÉ GOURMANDES

(Pour 8 cuillères)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

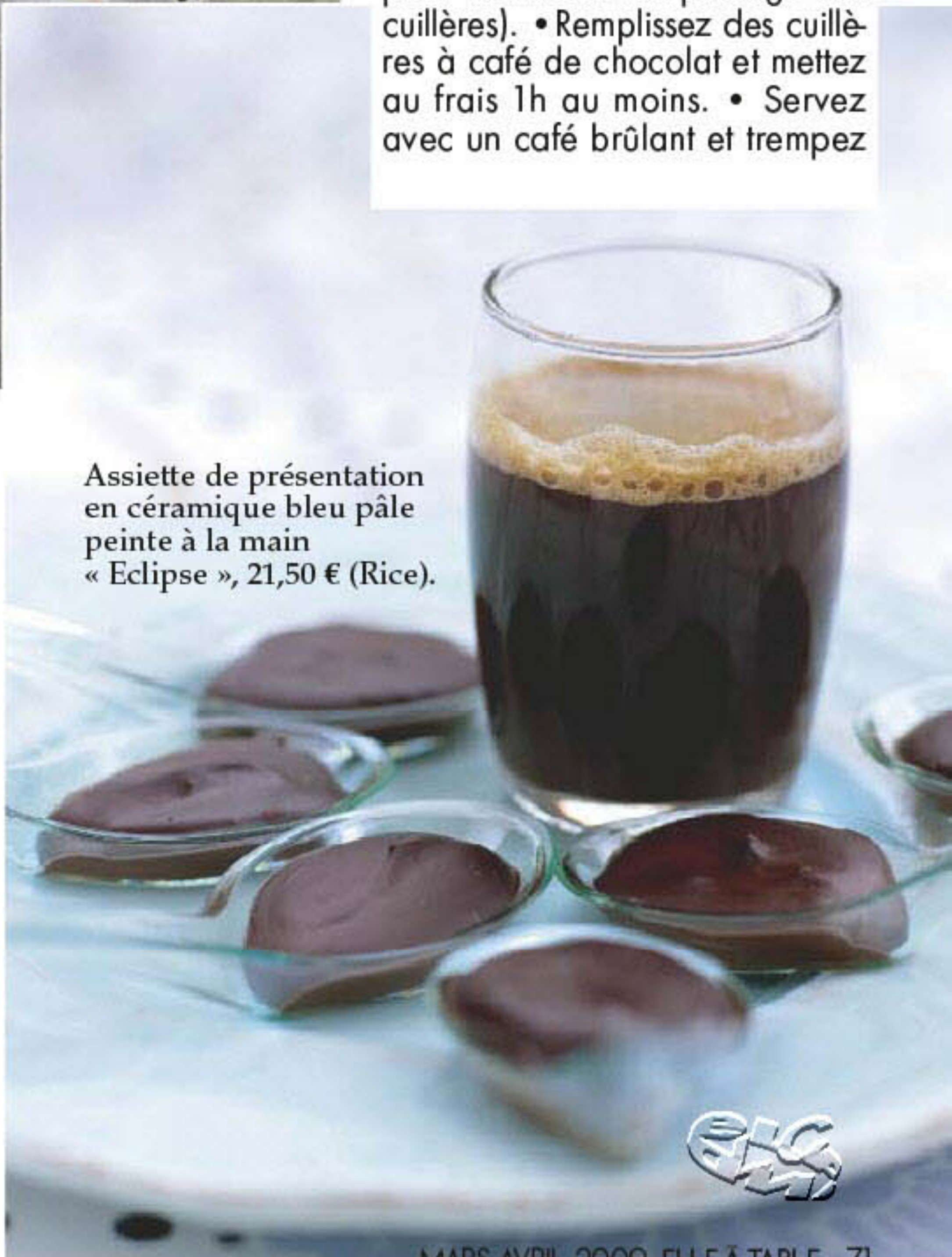
100 g de chocolat noir
10 cl de crème liquide (légère)

Faites chauffer la crème dans une casserole jusqu'à frémissement. • Pendant ce temps, hachez le chocolat au couteau. • Versez la crème chaude sur le chocolat pour qu'il fonde et mélangez pour obtenir une ganache bien lisse (au besoin, faites réchauffer quelques secondes au micro-ondes pour faciliter le remplissage des cuillères). • Remplissez des cuillères à café de chocolat et mettez au frais 1h au moins. • Servez avec un café brûlant et trempez

Un rosé de la Rioja Marqués de Cáceres aux notes de fleurs.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
A consommer avec modération.

Ses actus :
L'émission Yumissimo sur Cuisine TV, du lundi au jeudi, à 11 h 30 et 22 h 30.
Le livre de recettes : crêpes & Co (tout pour réussir vos crêpes), aux éditions Albin Michel.



Assiette de présentation en céramique bleu pâle peinte à la main « Eclipse », 21,50 € (Rice).

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Adresses p. 120

Mousse au chocolat de Jimmy
fiche-recette

L'ESPRIT TCHAÏ

Quelques tables, un long comptoir bordé d'ardoises affichant les spécialités de la maison et un écran où défilent les photos des clients, habitués ou de passage… L'Esprit tchaï est un mouchoir de poche coloré et convivial niché rue Oberkampf. Jimmy et son équipe proposent soupes et petits plats, smoothies et autres délices à partir de produits frais, au fil des saisons… pour « un esprit sain dans un corps sain ».

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Stéphanie Huré** et **Natacha Arnoult**
recettes du restaurant L'Esprit tchaï

Pour réussir les smoothies :

> 3 fruits maximum : 1 base (banane, mangue ou ananas)

• Banane ou mangue : se marient très bien avec fraises, framboises, agrumes.

• Ananas : permet d'obtenir des jus légers, plus aériens. Evitez de l'associer à du citron, le mélange serait trop acide.

> 2 fruits + 1 parfum : cardamome, cannelle, fleurs séchées de lavande, eau de fleur d'oranger, gingembre frais (à utiliser avec parcimonie), menthe fraîche ; exemple : banane, orange et fleur d'oranger ou, en saison, figues, fraises, menthe fraîche.

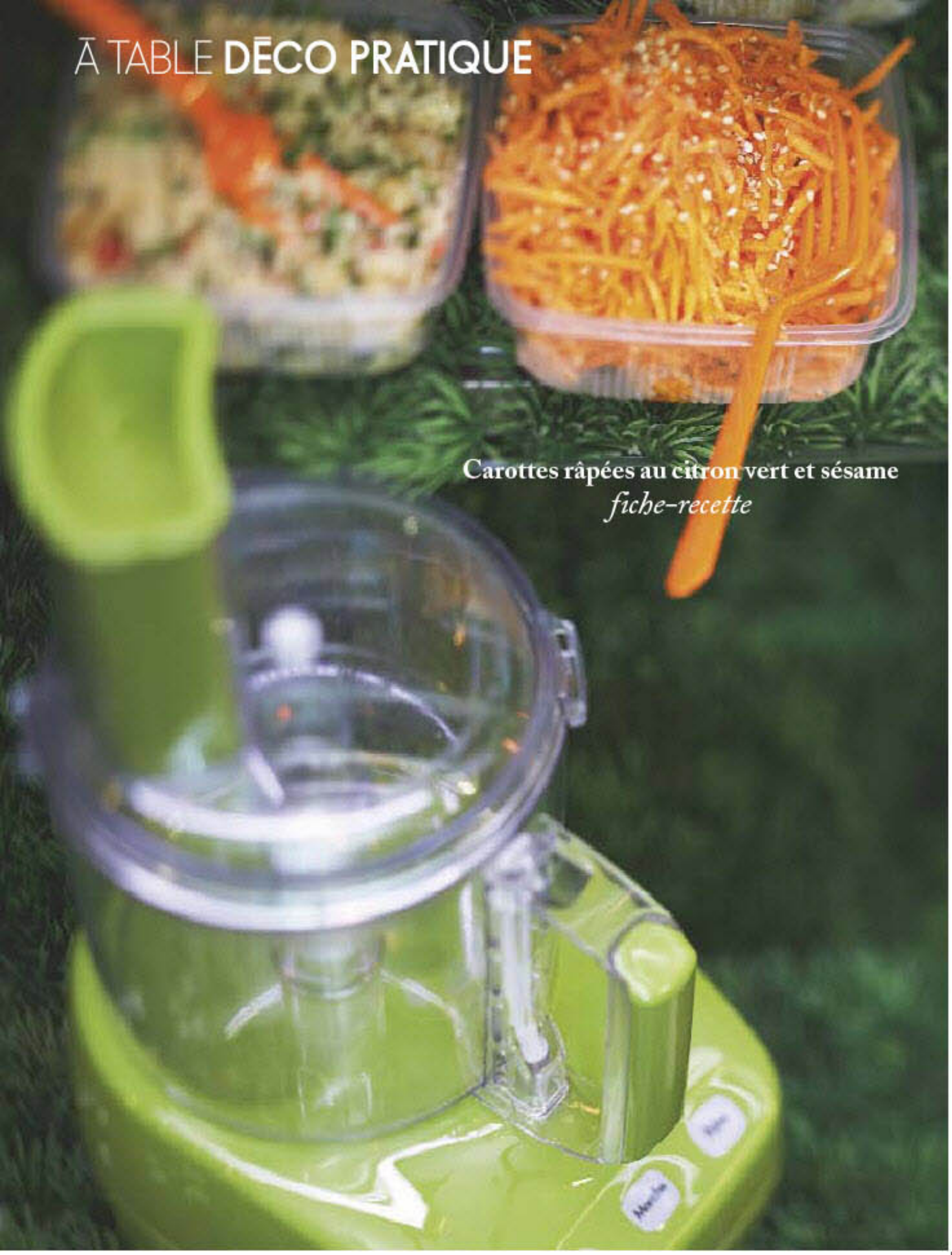
Pour réussir les milk-shakes :

> 2 fruits maximum : ajoutez un peu de lait de vache pasteurisé (il supporte mieux l'acidité des fruits) ou de lait de soja. Les mélanges banane-fraise-lait, kaki-fraise-lait, mangue-ananas-lait fonctionnent très bien.

A gauche. Robot sur socle multifonctions « Artisan », carrosserie en métal coulé, système breveté de mouvement « planétaire », bol capacité : 4,83 litres, puissant et silencieux, polyvalent grâce à plus de 10 accessoires, 10 vitesses, 300 W, 18 coloris, 569 €, **KitchenAid.**

Ci-dessus. 1. Blender-mixeur ultra-puissant capacité 1,25 litre, vitesse et arrêt automatique, marche progressive en deux temps, 11 coloris, 500 W, 199 €, **KitchenAid.**

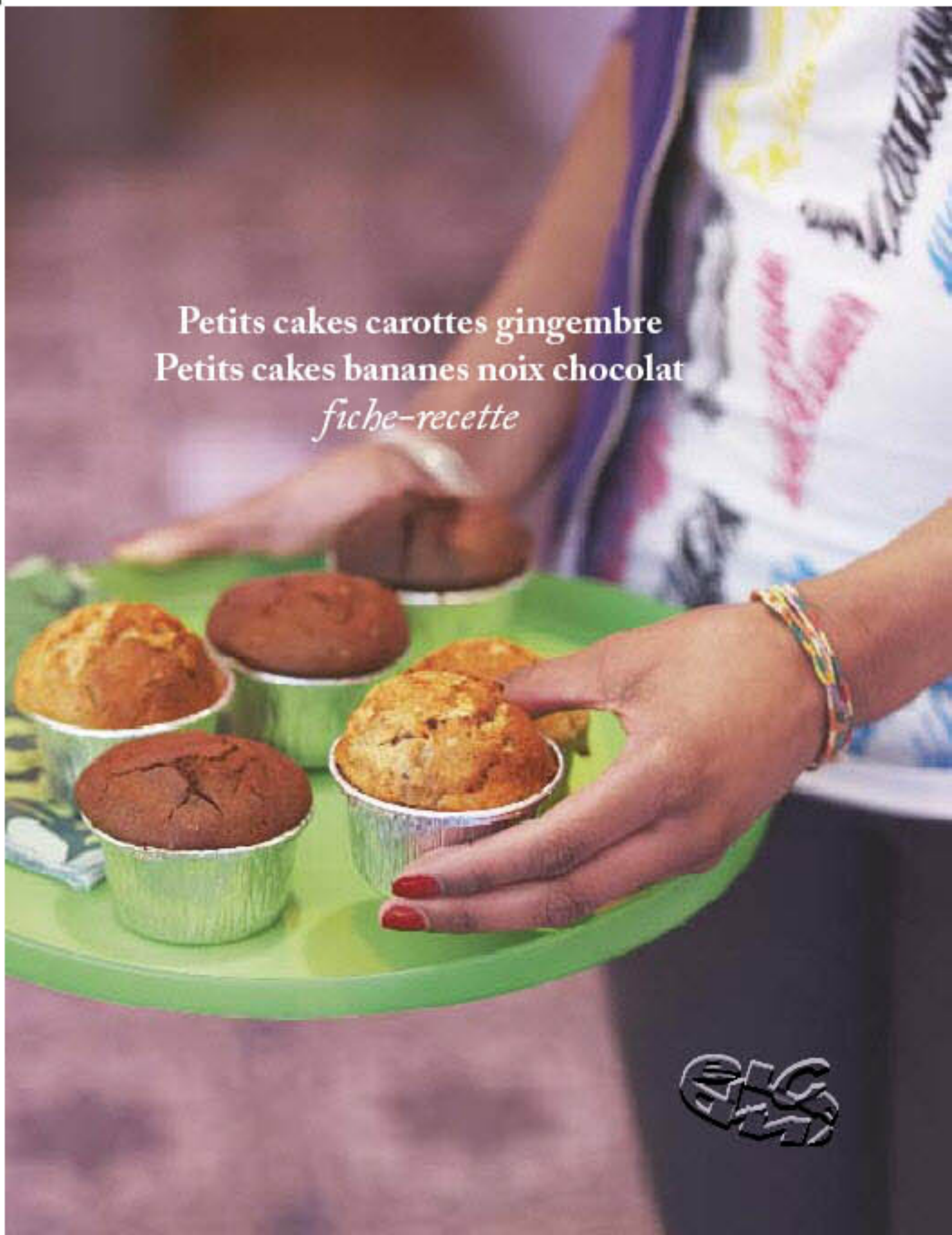
2. Blender « Metropolis » (écru), 1,5 litre, 550 W, 3 vitesses, corps métal, carafe en verre, 99,99 €, **DéLonghi.**



Carottes râpées au citron vert et sésame
fiche-recette

4. Robot multifonctions MP14, base métal massif avec revêtement chrome, moteur à induction ultra-puissant et silencieux, système de pétrissage perfectionné, capacité : 3,5 l, 800 W, 369 €, **Cuisinart.**
5. Robot multifonctions Cuisine 4200 XL à goulotte extra-large, pétrin boulanger breveté, trois cuves capacité : 1,2 l à 3 l, 950 W, nouveau coloris blanc (existe en rouge et chrome mat) 330 €, **Magimix.**
6. Robot multifonctions « Store'inn » avec compartiment de rangements intégré, capacité : 2 l, blender capacité : 1,25 l, 500 W, 54,49 €, **Seb.**

Sur la photo en haut. Robot multifonctions « Mini plus », 23 fonctions, deux cuves 1,7 l et 0,5 l, largeur 15 cm, 170 €, **Magimix.**
1. Centrifugeuse, 2 vitesses de rotation, réservoir à pulpe, capacité : 2 l, pichet : 1,2 l, 800 W, 169,49 €, **Moulinex.**
2. Duo XL centrifugeuse et presse-agrumes à goulotte extra-large, bec pour une dégustation immédiate, moteur ultra-silencieux, 400 W, 9 coloris, 230 €, **Magimix.**
3. Centrifugeuse à cheminée extra-large, extraction maximale et immédiate du jus, réservoir à pulpe, capacité : 2 l, 650 W, 120 €, **Philips.**



Petits cakes carottes gingembre
Petits cakes bananes noix chocolat
fiche-recette

Soupe concombre et menthe, soupe courgettes et quinoa
fiche-recette

Sur la photo, à droite.
Blender « Metropolis », 1,5 litre, 550 W, 3 vitesses, corps métal, carafe en verre, 99,99 €, **DéLonghi.**
7. Robot ménager multifonctions « Artisan » à goulotte extra-large, trois bols empilables dont le plus grand de 2,8 l, corps en métal coulé, moteur à induction très silencieux, 650 W, 6 coloris, 379 €, **KitchenAid.**
8. Robot multifonctions Masterchef 8000. Robot 3 l, blender, 1,5 l, 2 vitesses, 850 W, 149,49 €, **Moulinex.**

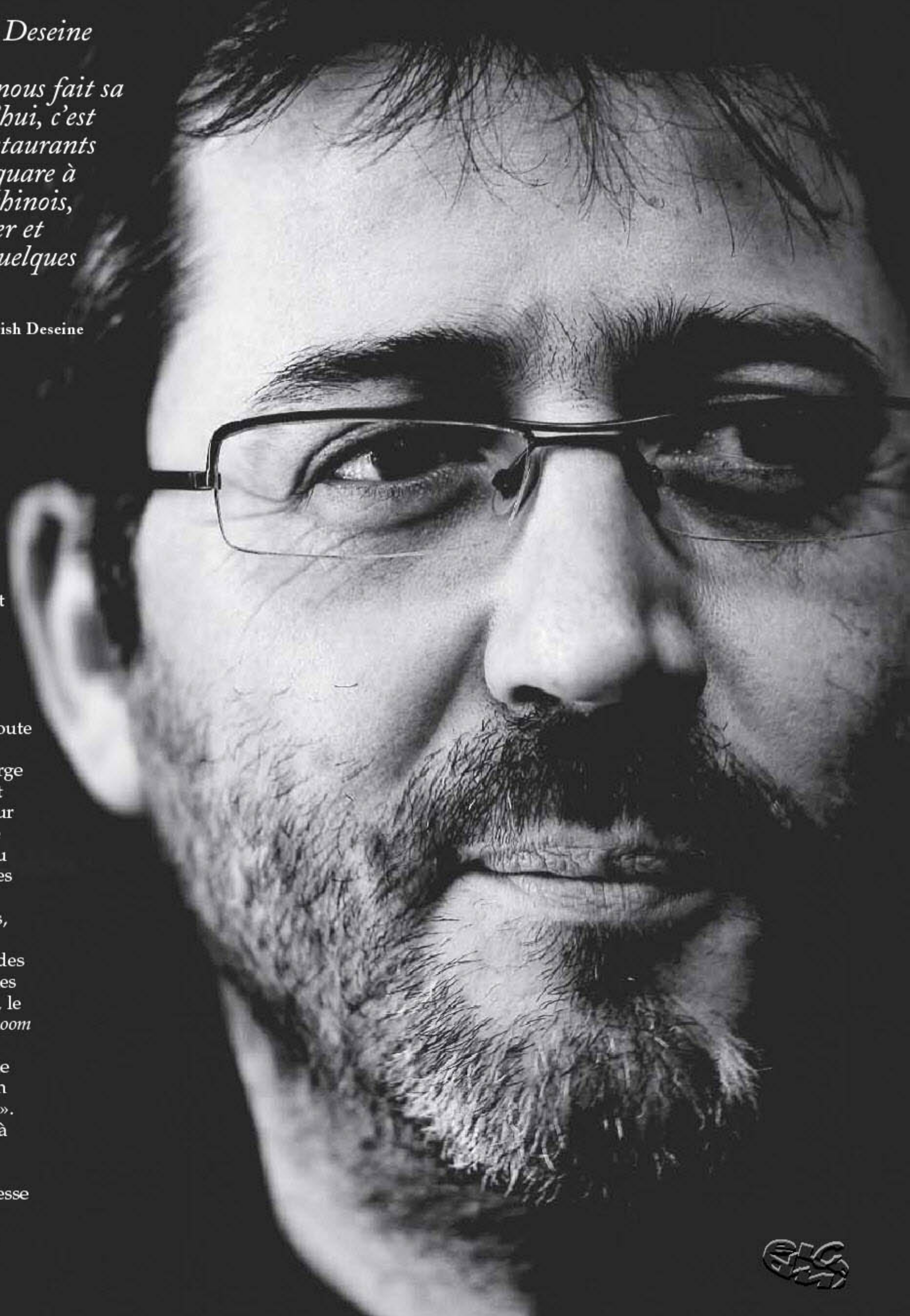
9. Duo blender-robot, blender 6 vitesses, capacité : 1,25 l. Robot 1 vitesse, capacité : 1,1 l, 500 W, 149 €, **Cuisinart.**
10. Blender 2 vitesses doté d'une fonction pulse et glace pilée, capacité : 1,75 l, 500 W, 79 €, **Bosch.**
11. Robot combiné « Kmix », doté d'un kit pâtisserie, deux sorties moteur (planétaire et lente), 500 W, 8 variateurs de vitesses, 8 positions, 4 coloris, 500 €, **Kenwood.**
12. Blender ASB 8000 en métal brossé massif, capacité : 1,6 l, 3 vitesses, 6 lames dont 4 crantées, 600 W, 89,90 €, **Electrolux.**
13. Blender électronique, corps en métal, bol en verre, 4 fonctions, 800 W, 4 coloris, 150 €, **Kenwood.**

Adresses p. 120

C'EST DE LA TRISH

Chaque numéro, Trish Deseine (auteure de nombreux best-sellers culinaires) nous fait sa revue de chef. Aujourd'hui, c'est Thierry Burlot, des restaurants Le Quinze et Zebra Square à Paris, qu'elle passe au chinois, sans oublier de subtiliser et simplifier au passage quelques recettes.

Photos **Jean-Claude Amiel** - texte **Trish Deseine**
réalisation **Sandrine Giacobetti**



Thierry Burlot n'aime pas beaucoup le terme de « caméléon ». Cette étiquette suggère peut-être un caractère inconstant, voire inconsistant, alors que le sens pur de la métaphore indique simplement que ce chef tranquille sait s'imprégner à la perfection des couleurs de chaque maison où il se pose. Je le rencontre à trente minutes du coup de feu du déjeuner. Son équipe et la toute nouvelle carte du *Zebra Square* sont bien en place. Avec son large sourire et sa voix agréablement nicotinée, il dégage une douceur un peu blasée, un peu ours. Ce « Breton des terres » est devenu l'un des acteurs incontournables des tournées manèges des restaurants mondains parisiens, avec des Vigato, des Costes et autres Choukroun. Spécialiste des partenariats avec les marques les plus « fashion », l'*Armani Caffè*, le *Renoma Café*, *Joe's* et le *Cristal Room* chez Baccarat qui se sont tous extraits, sous les commandes de Thierry, de la simple appellation salon de thé ou « food in shop ». Maintenant, chez lui, au *Quinze* à Montparnasse, en face de l'impeccable cave à manger *Chez Edmond*, et à la vieille adresse du *Zebra Square*, revampée et à nouveau pipolisée à souhait, le chef commence à sortir de derrière ses enseignes.

« Je suis trop fière de ma belle cocotte lutée. Ce principe d'une double cuisson fonctionne bien pour tous les champignons. »

Cocotte lutée de volaille aux morilles
fiche-recette

DAURADE, HUÎTRES ET MAQUEREAU CARAMÉLISÉ

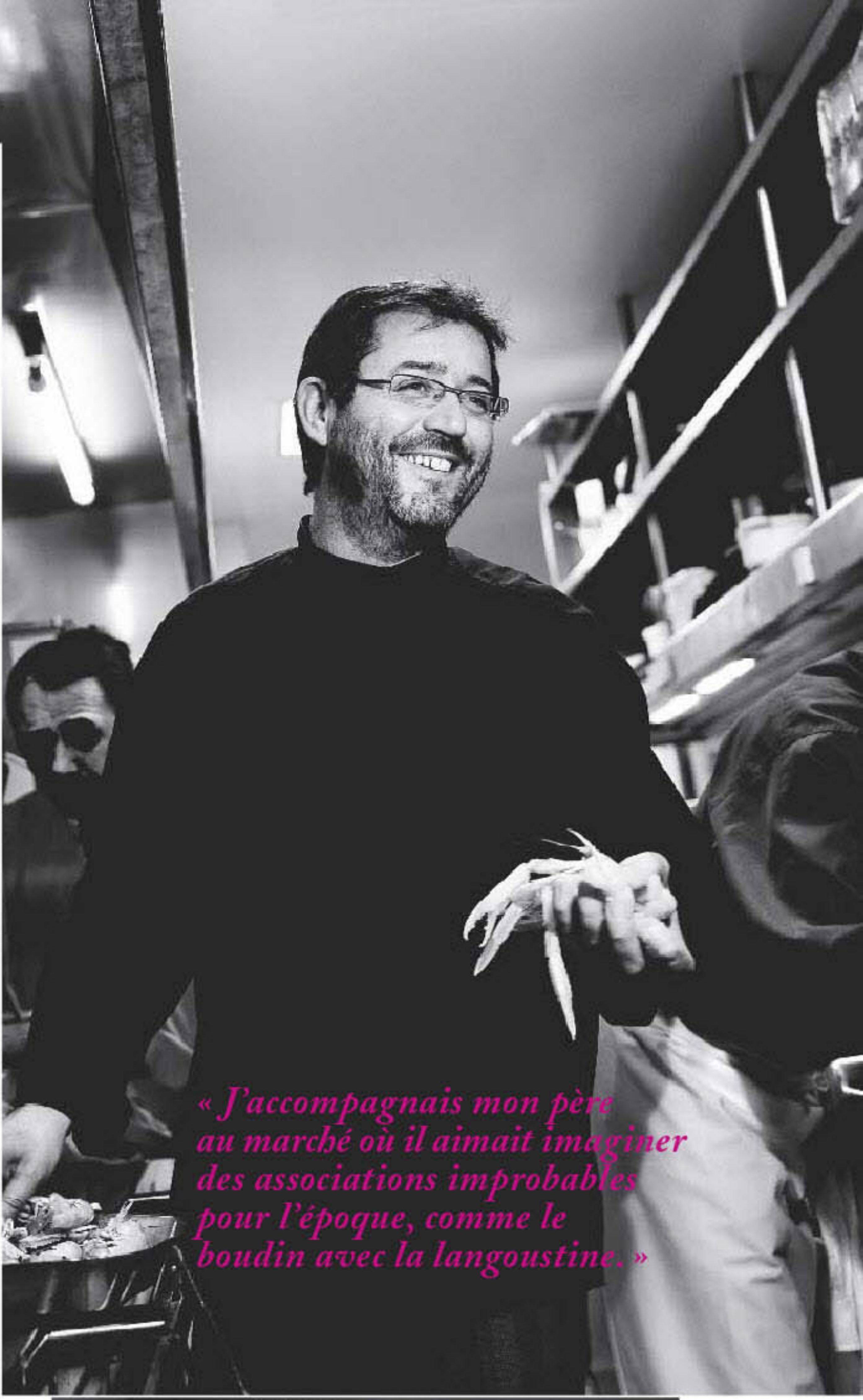
(2 pers.)
Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Repos : 20 mn

150 g de filets de daurade
2 filets de maquereau
2 huîtres coupées en morceaux
le zeste râpé d'un cumbawa
sauce soja
huile de sésame
fleur de sel
coriandre fraîche très finement ciselée
1 ou 2 c. à soupe de sucre semoule

Découpez la daurade en petits dés. • Assaisonnez de sauce soja, de zeste râpé de cumbawa, de sel et de coriandre. Laissez reposer. • Faites mariner rapidement les filets de maquereau dans un peu de sauce soja et huile de sésame. • Coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée. • Faites des petits tas de tartare de daurade, placez un morceau d'huître dessus, enfin un morceau de maquereau. Saupoudrez d'un peu de sucre et faites caraméliser la peau du maquereau au chalumeau. Servez immédiatement.

*« Bon, ma version est un peu moins délicate qu'au Zebra Square !
Mais quelles associations simples et tout en fraîcheur pour ces bouchées. »*

Raconte-moi comment t'est venu ton amour pour la cuisine ?
D'un père rivalisant avec ma mère pour le déjeuner du dimanche ! Un moment sacré chez nous, où nous pouvions être vingt-cinq à table, et mettre trois jours pour faire les courses et la cuisine. J'accompagnais mon père au marché où il aimait imaginer des associations improbables pour l'époque, comme le boudin avec la langoustine. La cuisine de ma mère avait un goût plus quotidien, aromatisé au devoir. De la salade de chou-fleur et coques de mon père, j'ai encore le goût en bouche.
Les moments clefs de ton parcours ?
Sans hésiter avec Jean-Pierre Bonin au *Crillon* dans les années 1980 où c'était l'époque des premières étoiles dans les restaurants d'hôtels. Bonin était un chef moderne, qui croyait en l'intelligence des hommes de son équipe et en la nécessité de les faire évoluer. C'était rare ! Ensuite avec Jean-Pierre Biffi, nous avons créé un traiteur « haute couture ». Nous amenions le restaurant entier, son service, une belle table, chez les clients. On communiquait dans *Elle* et *Marie Claire*, non pas dans *Gault & Millau*. C'était le début du traiteur glamour. Puis Potel et Chabot nous ont appelés et pendant cinq ans nous avons transformé cette belle maison de luxe un peu « has been ». C'était un vrai bonheur, mais en même temps horrible, car je détestais le rythme traiteur, cette répétition des gestes, l'éloignement du client. J'aimais la création des plats, bâtir des cartes, imaginer les mises en scène…
Et Armani ?
Après Potel et Chabot, je suis parti quelques années travailler dans un bistro toscan. Au Lafayette Gourmet, j'ai monté un restaurant italien où venait souvent le directeur du magasin Armani… cela s'est fait tout naturellement. Mais l'*Armani Caffè* n'était pas seulement un « food in shop ». Je voulais un vrai restaurant, avec des produits en direct de là-bas, très spécifiques, purs et simples. Ça a tout de suite plu. Et Armani aimait faire la queue dans son restaurant entre Zidane et Sting. C'était marrant. Il adorait ça.
Tu dis souvent le mot « marrant ». Tu trouves qu'on se marre au restaurant à Paris, en France ?
(Il se marre) Les vingt dernières années ont été totalement ennuyeuses. On avait de plus en plus l'impression d'aller à la messe pour célébrer le culte du chef. C'est une starisation faussement intellectuelle et on oublie l'expérience du client. Les miens ont (toujours) envie de homard à la vanille, du risotto comme à l'*Armani Caffè*, de volaille en cocotte, de bouchon vapeur, de glace au caramel, de croustillant aux pommes. Je leur donne ce qu'ils veulent manger, non pas ma « création ».
Et maintenant… que vas-tu faire ?
Au *Zebra Square*, j'ai pu réaliser ma version du restaurant new-yorkais dont j'ai toujours rêvé *(rires)*. Au début j'avais même fermé les stores pour renforcer l'illusion et demandé au staff de parler en anglais ! Mais mon rêve absolu, c'est un hôtel de la plage. Un restaurant, quelques chambres. Jeune, c'était en France, maintenant ce serait plutôt à l'île Maurice *(grand sourire)*. Ça viendra.



« J'accompagnais mon père au marché où il aimait imaginer des associations improbables pour l'époque, comme le boudin avec la langoustine. »

« Thierry est intraitable sur la provenance et la qualité des produits de ses restaurants. »

Thierry, Blind Test.

Thierry, tout de noir vêtu, est parfaitement assorti au joli décor noir et blanc du new-look *Zebra Square*.

Je grattouille la peau d'un cumbawa à sniffer…
T. B. : *(grand sourire)* Ah, dans cinq jours, je suis à l'île Maurice. Ce fruit, c'est le goût du loin. Quel plaisir ! J'aime son acidité et son parfum. Je me sers aussi parfois des feuilles, jamais de la pulpe. L'huile essentielle peut être intéressante mais on perd de la fraîcheur quand ce n'est pas le zeste direct.
Une tranche d'orange confite, à moitié enrobée de chocolat, de Pascal Le Duc (ex de La Maison du chocolat).
T. B. : *(ravi)* C'est Noël ! Agréable… malgré le sucre. Tu sais, j'ai du mal avec le sucre. Mes desserts sont des desserts de cuisinier, non pas de pâtissier. Du coup, je pense que je fais un peu plus attention à les rendre davantage gourmands, à veiller à la provenance des ingrédients. Beurre breton, fromage blanc et crème de chez Dubois.
Un peu provoc, en hommage au risotto d'Armani Caffè, un risotto aux morilles de la gamme Costes (moi, j'adore leurs soupes, leurs sauces, leurs curries, leurs mini-chocolats carrés. Là, j'avoue, ce plat fait beaucoup moins envie).
T. B. : *(pas ravi du tout)* Oh là, je me vengerai ! Je ne sais pas, c'est le riz trop cuit d'une blanquette d'hier ?
T. D. : C'est un risotto de chez Costes.
T. B. : *(mort de rire)* Ça peut ressembler à ça ? Tu sais, c'est grave, il y a des gens qui croient que c'est vraiment ça, un risotto. Il y a beaucoup de plats qui sont des imposteurs culturels. Comme les makis faits le matin et gardés au frais… c'est dommage mais ça plaît quand même.
Sauce japonaise de prunes en pickles, umeboshi.
T. B. : *(grimace)* C'est très salé, c'est bizarre, je ne connais pas le goût mais le nez, oui. Ah, je sais, c'est comme une infusion aux prunes japonaises.
T. D. : C'est un condiment japonais aux prunes.
T. B. : Comme ça, c'est assez désagréable, bien trop fort pour ma cuisine à moi !

Adresses p. 120

« FONTAINEBLEAU » DE CHEZ DUBOIS *(2 pers.)*

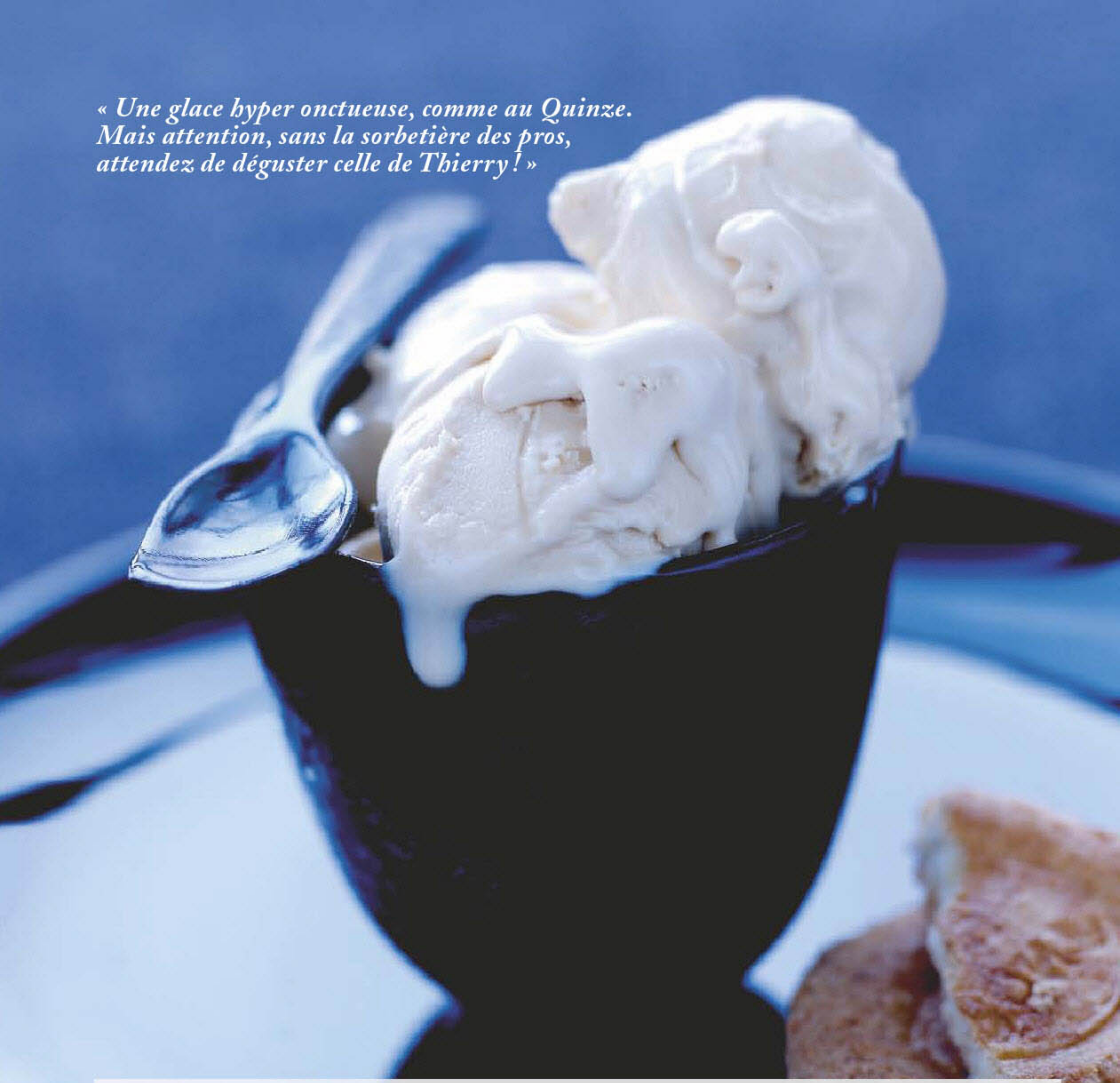
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn

2 fromages frais dans leur petit pot et leur toile du fromager Dubois
2 cuillères bombées de crème fraîche
fruits rouges (framboises, fraises, groseilles, etc.)
sucre

Servez chaque fromage frais avec une cuillère de crème fraîche et des fruits rouges (découpez les fraises en petits morceaux avant de les mélanger aux autres fruits).

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

« Une glace hyper onctueuse, comme au Quinze. Mais attention, sans la sorbetière des pros, attendez de déguster celle de Thierry ! »



GLACE AU CARAMEL AU BEURRE SALÉ DU QUINZE *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 25 mn / Cuisson : 15 mn

1/2 litre de lait entier frais
15 cl de crème fraîche liquide entière
3 jaunes d'œufs - 70 g de sucre
1 pincée de fleur de sel

Pour le caramel

150 g de sucre
35 g de beurre demi-sel

La veille, placez un bol dans le congélateur et la crème dans le réfrigérateur. • Préparez le caramel : faites fondre le sucre à feu doux dans une casserole avec 1 c. à café d'eau, puis portez ce sirop à ébullition. • Sortez le bol du congélateur et montez 5 cl de crème liquide en crème fouettée. • Dès que le caramel prend une jolie couleur ambre foncé, retirez immédiatement du feu. Ajoutez le beurre et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois. Incorporez alors la crème fouettée délicatement dans le caramel. • Dans une casserole, mélangez les jaunes et le sucre à l'aide d'un fouet électrique, jusqu'à ce que le mélange soit blanc et légèrement mousseux. • Dans une autre casserole, portez à ébullition le lait et le reste de crème. Transvasez le caramel dans le lait chaud en remuant à l'aide d'un fouet. • Versez cette préparation en mince filet sur les jaunes d'œufs sucrés en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. • Versez la préparation dans une casserole et faites cuire sur feu doux sans cesser de mélanger. Retirez la crème du feu quand le mélange commence à épaissir. • Remuez alors très lentement la crème pendant 5 mn afin qu'elle devienne onctueuse. • Laissez-la refroidir complètement avant de la mettre à turbiner dans une sorbetière. Servez-la juste turbinée (congelée, elle perdrait sa consistance onctueuse).

PĀQUES

photos **Jean-Claude Amiel**
texte et recettes **Dominique Mallet**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

Toutes les occasions sont bonnes pour transmettre à nos enfants le goût du savoir et le plaisir des saveurs. Jouons avec les symboles de Pâques, au rythme des ingrédients de saison, avec des préparations rapides et faciles.

Un zeste d'histoire

Jésus-Christ serait ressuscité pendant que les Hébreux célébraient la Pâque juive, appelée aussi Pessa'h (« passage » en hébreu), fête qui commémore l'Exode de leur peuple hors d'Egypte. C'est pourquoi le nom de Pâques a été repris pour désigner la fête chrétienne. De nombreux symboles la représentent. Du simple œuf dur coloré offert pendant l'Antiquité aux prestigieux œufs de Fabergé à la Cour de Louis XIV, l'œuf de Pâques est resté une tradition forte dans le monde entier. En chocolat depuis le XVIIIe siècle, on raconte qu'ils sont déposés par les cloches de Rome pour annoncer la résurrection de Jésus-Christ. Les lapins les recueillent dans les jardins et les cachent un peu partout. La poule fait ce travail au Tyrol et au Québec, le coucou en Suisse, la cigogne en Alsace, le renard en Allemagne et les trolls en Finlande. Les Américains espèrent que l'« Easter Bunny » leur apportera des lapins en chocolat et des sucreries.

Nappe, serviettes, assiettes vertes, bols blancs, ramequins, couverts, verres, plat de service blanc, plat ovale blanc, pichet, The Conran Shop.

AU MENU

Tasse, The Conran Shop. petits œufs en chocolat, Valrhona.

Menu

Entrées
Œufs cocotte-carotte
Velouté de Bunny

Plats
Cocotte d'agneau pascal
Poisson d'avril

Desserts
Pommes au nid
Œufs neige au chocolat

Gourmandise
Œufs coque en chocolat

Liste des courses

Fruits et légumes
2 kg de carottes
7 pommes de terre
2 tomates
200 g de pois gourmands
8 asperges vertes
1 botte de petits oignons nouveaux
8 asperges vertes
1 citron - 1 orange
4 pommes
1 bouquet de persil
1 bouquet de menthe
1 bouquet de thym
Laurier

Surgelés
Purée de carotte (300 g)
Petits pois (600 g)

Epicerie
Huile d'olive
Cubes de bouillon de volaille
Fumet de poisson
Safran
Farine
Levure
Maïzena
Sucre en poudre
Sucre glace
Sucre vanillé
250 g de chocolat noir à pâtisserie
Confiture de framboise, groseille, myrtille, cassis ou cranberry
Lait

Rayon frais
20 cl de crème fraîche liquide
1 grand pot de crème fraîche épaisse
Beurre
3 boîtes de 6 œufs
1 épaule d'agneau
800 g de lotte

Poisson d'avril
fiche-recette

Nappe, serviettes, assiettes vertes, bols blancs, ramequins, couverts, verres, plat de service blanc, plat ovale blanc, pichet, The Conran Shop.

ŒUFS COCOTTE-CAROTTE *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 + 8 mn

4 œufs - 300 g de purée de carotte surgelée
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
1 c. à soupe de persil - 20 g de beurre

Préchauffez le four à th. 7/210°. • Faites décongeler la purée (5 mn environ). • Ajoutez 1 c. à soupe de crème fraîche. • Beurrez 4 ramequins. Mettez dans chacun un fond de purée, un œuf, sel, poivre, répartissez le reste de crème fraîche et le persil. • Dans un plat, versez 2 cm d'eau chaude et posez les ramequins dedans (l'eau doit leur arriver à mi-hauteur). • Enfournez 8 mn. Le blanc des œufs doit être pris mais les jaunes doivent rester liquides. • Servez avec des mouillettes.

VELOUTÉ DE BUNNY *(4 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 20 mn

1 kg de carottes - 1 l d'eau
1 cube de bouillon de volaille
1 orange non traitée dont on prélèvera
1 lanière de peau
2 c. à soupe de crème fraîche liquide

Pelez les carottes, rincez-les et coupez-les en rondelles. • Mettez-les dans une casserole, recouvrez-les de 1 litre d'eau et ajoutez l'écorce d'orange et le cube de bouillon de volaille. • Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 20 mn. • Mixez, puis ajoutez le jus de l'orange et la crème fraîche.

COCOTTE D'AGNEAU PASCAL *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché /
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 30 mn

1 épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux
5 carottes - 1 botte de petits oignons nouveaux
300 g de petits pois surgelés - 3 pommes de terre
1 c. à soupe de menthe ciselée - 50 cl de bouillon de volaille
3 c. à soupe d'huile d'olive - 20 g de beurre

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. • Pelez les petits oignons et les pommes de terre. Coupez ces dernières en rondelles fines. • Dans une cocotte en fonte, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites-y dorer la viande. • Quand elle est bien dorée, ajoutez les carottes et les petits oignons. Poursuivez la cuisson en remuant 2 mn. • Ajoutez le bouillon de volaille, les petits pois et la menthe. Salez, poivrez, portez à ébullition, puis ôtez du feu. • Recouvrez avec les rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher. • Badigeonnez-les avec les 2 c. à soupe d'huile d'olive restantes. • Salez, poivrez, couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez pendant 1 h. • Au bout de ce temps, otez l'aluminium et poursuivez la cuisson 25 mn, le temps de faire dorer la « croûte » des pommes de terre.

Cocotte, Aga. Assiettes et couplelles, The Conran Shop.

Assiettes, ramequins, couverts, verres, porte-œufs The Conran Shop. Fritures et petits œufs en chocolat Valrhona.

petit lexique des symboles de Pâques

> L'œuf symbolise la naissance, la renaissance et la vie.
> Les cloches annoncent la résurrection du Christ mais aussi l'arrivée du printemps avec la renaissance de la nature.
> Le lapin est associé à l'abondance, la prolifération et le renouveau.
> L'agneau représente la pureté, l'innocence et la justice.
> Le poisson est le symbole du christianisme. L'eau évoque la bénédiction de Dieu. Ainsi, le poisson, qui vit plongé dans l'eau, est devenu le symbole du croyant qui vit dans la bénédiction de Dieu.

Œufs coque en chocolat
fiche-recette

Porte-œufs The Conran Shop.

Œufs neige au chocolat
fiche-recette

« Envie d'autres idées gourmandes ? »

Posez toutes vos questions sur www.elleatable.fr, rubrique Cuisine, notre coach partagera avec vous son carnet de recettes et vous conseillera d'autres menus pratiques sur mesure pour toutes les occasions.

Pommes au nid
fiche-recette

Nappe, verres et plat, The Conran Shop.

Alexandra goûte un Irouleguy Domaine Abotia, structuré et sympathique, du Pays basque d'où est originaire le chef Sébastien Gravé.

ALEXANDRA GOLOVANOFF

Sur Paris Première, elle décrypte les tendances dans « La Mode, la mode, la mode ». Chaque semaine également, dans « La Blonde et moi », elle filme des personnalités au parcours exemplaire. Alexandra rêverait de suivre un vigneron… Un jour peut-être.

Photos **Alain Longeaud** - réalisation **Frédérique de Granvilliers**

son actu :

> Présentatrice et productrice de « La Blonde et moi », tous les dimanches à 12 h 50 sur Paris Première.

> Présentatrice de « La Mode, la mode, la mode », tous les samedis à 12 h 35 et dimanches à 10 h 55 sur Paris Première.

Gourmande ?
De plus en plus. J'ai beaucoup de mal à me contrôler. Je ne résiste pas à ce qui est bon... que ça soit une soupe, des pâtes, du chocolat, du poulet rôti avec ratatouille. Je me ressers trois fois !
Pour le bon vin, c'est pareil ?
Toujours avec modération ! *(rires)*. J'avoue, j'ai des goûts de luxe. J'ai été élevée dans le goût du beau et des bonnes choses. Mes parents sont antiquaires et quand, à huit ans, ils m'emmenaient au musée, je trouvais tout moche sauf Monet ! En matière de vin, je préfère déguster un très bon vin. Sinon rien. En dégustation à l'aveugle, j'ai toujours le nez, comme pour la peinture.
Premier souvenir...
A 18-19 ans, quand mon amoureux m'a fait découvrir le Lynch-Bages. J'ai commencé par les bordeaux.
Comment choisissez-vous vos vins ?
Comme en mode. J'aime les beaux vêtements plus que la mode, les belles matières, la main du créateur, cela a plus de valeur pour moi que les six mois d'une saison. Un beau truc reste un beau truc. Faites un test. Votre robe est-elle d'une belle couleur, d'une belle matière et vous sentez-vous bien dedans ? Si vous répondez non à une de ces questions, ce vêtement n'est pas pour vous. Pour les vins, c'est pareil. Si l'un ne correspond pas à votre goût, vous passez à autre chose.

Alexandra, entourée du chef Sébastien Gravé et David Bottreau, ses hôtes aux Fables de la Fontaine. Merci à eux pour leur accueil délicieux.

Ses restaurants

L'Entrecôte. Pour les grosses envies de transgression. Et mes enfants adorent.
Les Deux Abeilles. Un salon de thé tenu par une mère et sa fille, où on se sent comme à la maison. Pour un déjeuner délicieux et léger.
Le Violon d'Ingres. J'adore la cuisine de Christian Constant et l'homme, merveilleux chef d'équipe. Les Fables de la Fontaine. Un bistrot étoilé chic et chaleureux. Pour les poissons gourmands de Sébastien Gravé.
Tsukizi. Pour leurs sushis.
Yen. Pour leurs sobas.
Yugaraj. Un bon indien. Une cuisine que j'ai appris à faire au Bangladesh.

Vos préférences
Je raffole du Pauillac, le troisième vin de Château Latour, une petite production. J'aime explorer les bourgognes, les côtes-du-rhône. J'apprécie le pinot noir et la syrah.
Pas de blanc ?
Un seul, très légèrement moelleux (que les fans de vin blanc trouvent bizarre) mais que j'aime boire l'été, le Château Fontvert à Lourmarin. Jamais de rosé. Du champagne aux fines bulles, Bollinger, Henriot (leur bouteille est superbe), dans lequel j'ajoute de temps en temps du jus de pamplemousse rose.
Votre dernier coup de cœur ?
Pour les vins du Piémont que j'ai goûtés sur place pendant les vacances. Des mini-productions. Des vins différents, surprenants, très parfumés. Des vins assez forts qui vont bien avec la cuisine mitonnée de cette région, royaume de la truffe blanche et de la noisette (Albe est la ville du Nutella !).
Aimez-vous cuisiner ?
Je fais une cuisine hyper intuitive, c'est pourquoi je ne fais jamais de dessert. Heureusement, il y a Pierre Hermé pour se régaler. Ma cuisine est très parfumée, avec beaucoup d'herbes… ratatouille aux pignons, au thym et aux oignons, lotte à la lavande – en ce moment, j'ai une passion pour le céleri-rave que je prépare en frites cuites au four.
Et pour le choix des vins ?
Je laisse faire mon mari, c'est lui qui gère la cave. Je ne sais même pas où elle se trouve dans la maison, mais Charles en sort des merveilles !
Le dîner pour le faire craquer ?
Etant d'origine russe, je lui sers une petite boîte de caviar sur une table basse à la lumière des bougies. De la vodka bien sûr – de la Standard – dans des gobelets Tsé&Tsé en céramique blanche, dorée à l'intérieur. Pour une ambiance festive et romantique.
En tant que « modeuse », êtes-vous sensible à une jolie bouteille, ou étiquette, ou nom de vin ?
Je peux effectivement être attirée au début par son « look », mais avant tout, ce qui me séduira, c'est le contenu. Au diable les apparences !

PAUILLAC DE LATOUR 2004
Le troisième vin de la propriété. Un vin rouge de garde moyenne, élégant avec tout. 45 € la bouteille. En vente à la Cave d'Ulysse à Margaux.

CÔTES DU LUBÉRON CHÂTEAU FONTVERT 2007 BLANC
Un vin travaillé de façon naturelle, assemblage de grenache blanc et vermentino, blanc sec atypique exhubérant et exotique. Parfait avec le sucré-salé, les poissons grillés. 12 € la bouteille, départ cave.

SAINT-ÉMILION GRAND CRU CHÂTEAU DE FERRAND 1996
Un vin riche, harmonieux, féminin. Superbe avec les volailles, les viandes blanches et les fromages. 20 € la bouteille, départ cave.

CORNAS 2005 ARÈNES SAUVAGES CAVE DE TAIN
Un côtes-du-rhône 100 % syrah, issu d'un terroir granitique. Riche et puissant, aux arômes de fruits mûrs et d'épices vanillées parfait avec de la cuisine épicée, du chocolat. 21 € la bouteille, départ cave.

CHAMPAGNE HENRIOT, CUVÉE DES ENCHANTELEURS 1995
Un champagne aérien idéal pour accompagner tout un repas, environ 92 € la bouteille, départ cave.

CHAMPAGNE BOLLINGER SPÉCIAL CUVÉE BRUT
Un champagne très complexe, très riche, assemblé avec des vieux millésimes. 44,60 € la bouteille, en vente chez Lavinia.

RUSSIAN STANDARD IMPERIA VODKA
Faite exclusivement à partir du blé des steppes russes - reconnu pour sa grande qualité et son goût délicat - et avec la plus pure des eaux glaciaires naturelles puisée dans le lac Ladoga au nord-ouest de la Russie. 61 € la bouteille, en vente chez Hediard.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p. 120

Séducteur comme Dom Juan, le Morgon explose de gourmandise. Ses atouts ? Des arômes ravageurs, une chair opulente et surtout un fruité d'une sensualité irrésistible.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Michel Creignou**

LE MORGON: UN ROUGE PASSION

DOMAINE DE LA CHAPONNE 2007 L. GUILLET

La teinte de la robe est ardente avec un grenat qui flirte avec le rubis. Et le nez qui ventile des notes de cerise mûre et de prune invite au plaisir. Une douce émotion se prolonge à la découverte d'un vin expressif qui s'affirme plus dans l'élégance que dans la concentration. Il combine un fruité chatoyant à une belle fraîcheur et conclut sur une touche tannique pleine d'espérance. En vente au domaine.
Plat : une daube de bœuf.

VIEILLES VIGNES 2006 P. BOULAND

La mention « Vieilles vignes » indique des rendements mesurés et partant, un espoir de qualité. Mission accomplie pour ce rouge à la robe somptueuse qui développe des arômes de cerise et de prune. Il séduit par son intensité et sa concentration, son fruité gourmand étayé par des petits tanins savoureux et un style qui ne refuse ni la finesse ni l'élégance. En vente au domaine.
Plat : un gigot de sept heures.

CÔTE DE PY 2006 L. C. DESVIGNES

Une teinte grenat intense indique que ce rouge joue dans la cour des grands. Le nez qui évoque une confiture mêlant cerise, framboise et groseille vient confirmer cette bonne impression. En bouche, le plaisir ondule entre une trame ronde et charmeuse, une suavité sensuelle et gourmande, une élégance accomplie et une finale pleine et sereine qui conduit à la félicité. En vente au domaine.
Plat : un filet au poivre.

DOMAINE DUTHEL 2007 CUVÉE DOUBY

Des vignes de 40 à 70 ans ont forgé le caractère de ce Morgon qui ne manque pas d'allure. La couleur est superbe, le nez aimable avec un éventail d'arômes qui fait la roue entre la cerise et le kirsch. L'attaque se fait sereine, puis le vin impose son intensité et sa concentration en exposant un fruit pur et tendu. Et il termine en fanfare sur une note longue et gourmande. En vente au domaine.
Plat : un tendron de veau à la purée de betterave.

CHÂTEAU GAILLARD 2007 CLOS DE MEZ M.-E. ZIGHERA CONFURON

Jeune vigneronne, Marie-Elodie a repris avec talent un domaine familial. Robe sombre, nez bien présent de cerise, d'abricot et de prune, ce Morgon affiche de la puissance et de la générosité. Bien construit autour de tanins encore ardents et exposant une fraîcheur allègre, il présente un potentiel prometteur. En vente au domaine.
Plat : une andouillette à la moutarde.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Porte-bouteille : métal epoxy, Perigot.

Comment résister au charme incendiaire du **Morgon** ? Paradant vêtu d'une robe d'un rubis intense, aiguisé par des éclats violets, il attise la sensualité en égrenant des arômes intenses et explosifs. Certains choisissent les fruits rouges mêlant la cerise et la framboise avec une touche de violette. D'autres préfèrent la gamme des fruits à noyau combinant intimement la griotte à l'abricot et à la prune. Avec le temps, le Morgon évolue vers des tonalités aromatiques plus sombres et plus profondes, le noyau, le kirsch et le sous-bois. Au-delà d'une entrée en scène impeccable, le bonheur se poursuit en bouche en découvrant un vin charpenté qui séduit sans honte avec une chair rebondie et opulente associée à une gourmandise évidente. Les bonnes années, les vignerons affirment que le Morgon « morgonne », mot exquis pour raconter le charme et la plénitude de l'instant. Ce rouge naît dans les monts rebondis du Beaujolais, un vignoble qui joue les ludions entre 250 et 500 m d'altitude. La signature de l'appellation, c'est un terroir singulier, des roches pourries, du granit et des schistes décomposés qui font résonner le tempérament altier du gamay à jus blanc. Bien né, un Morgon a l'humeur facile et l'âme œcuménique. A l'aise avec les charcuteries, il devient le supporter de l'andouillette beaujolaise, anoblit un canard rôti et illumine le gigot d'agneau et la côte de bœuf. Bref, c'est un seigneur.

CHÂTEAU GAILLARD 2006 A. ET A. KUHNEL

Jubilatoire ! Ce rouge à la robe rubis intense dessine le plaisir. Un nez généreux mêle délicieusement des arômes de cerise noire à des notes plus subtiles de prune et d'abricot. Au palais, ce rouge se fait allègre et tendu, il mise sur une puissance confortable et un fruité gourmand pour décrire une vraie plénitude. En vente au domaine.

Plat : un carré d'agneau aux épices.

TERRES DORÉES 2007 J.-P. BRUN

Quel nez épatant ! Il commence sur une touche de cerise avant de donner un somptueux accord de notes kirschées. Il manque sans doute d'un peu de concentration mais un fruité pur et tendu, un équilibre remarquable et une jolie profondeur s'associent pour composer un rouge très naturel qui ne manque ni d'élégance ni de tenue. En vente au domaine.

Plat : une côte de bœuf à la moelle.

FLACHE SORNAY 2006 C. ET V. FLACHE

Des cuvaisons longues font briller un joli terroir et donnent ce vin au nez fin et délicat exposant un panier de cerises rouges et noires avec une touche de kirsch. Un vin ardent, volontaire, qui s'appuie sur une belle trame tannique pour faire résonner un fruité gourmand. Une fin de bouche fraîche et une longueur convaincante. En vente au domaine.

Plat : un vrai pot-au-feu.

CÔTE DE PY 2007 D. PIRON

Excellent vigneron, Dominique Piron tire le meilleur du terroir le plus célèbre de l'appellation. Son 2007 mérite la médaille pour son nez de griotte et de violette et une matière équilibrée qui s'affirme par une trame nette, un fruité charnel et des saveurs rondes et gourmandes qui égrènent les fruits rouges et la minéralité. Un vin élégant dans un millésime délicat. En vente au domaine.

Plat : un rognon de veau grillé.

DOMAINE DE LA LEVRATIÈRE 2007 M. ET A. MEYRAN

Les terroirs Le Py et les Grands Cras se sont unis pour composer cette cuvée. Frais et direct, le nez tire joliment vers les fruits rouges et la prune. Le millésime 2007 a enfanté un rouge à la silhouette agile. Il mise sur une fraîcheur évidente, des petits tanins bien présents, des saveurs de groseille et de cerise pour composer un style de Morgon fringant et naturel. En vente au domaine.

Plat : des pommes de terre au lard.

retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr

Adresses p. 120

photos **Jean-Claude Amiel**

ĒVASION

Genève

> DES ADRESSES INSOLITES Ā DĒCOUVRIR SANS TARDER PAGE 94

Alba Pezone

> UN SALAMI AU CHOCOLAT PAGE 108

Equateur

> LES ROIS DE LA FĒVE PAGE 110

GENĒVE LOIN DE LA CARTE POSTALE

photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Julien Bouré**

Itinéraire gourmand dans une ville qui cultive la bonne chère sans en faire des montagnes.

Cartes postales Swiss Touch © Lehmann & Valletton.

1. L'élégance laquée des rives du Léman prend des airs canailles la nuit.
2. Charme en vase clos à l'Eastwest.
3. La plus grande pendule du monde à l'hôtel Cornavin.
4. Les Enfants terribles ne sont pas un plantage.
5. Les fines bouchées de Christophe Berger.

Il existe une clique d'avertis qui partent de temps en temps à petits bruits manger en Suisse. Parmi eux, le grand chocolatier Christian Constant avait ouvert récemment trois adresses en bord de Rhône. « C'est du passé, je suis fâché avec mes ex-associés genevois. Mais vous pouvez contacter de ma part Nicole Falony Leiber, la présidente du club des Passionnés de chocolat, elle vous fera prendre l'air du bureau… » Réaction à chaud de l'intéressée : « Vous savez, à Genève, on n'a que deux rues. Les bonbons de nos artisans sont aussi immuables que le goût suisse romand. Trop de sucre, trop de crème fraîche, difficile de trouver aussi bien que Dalloyau ou La Maison du Chocolat. » C'est mal barré, on part pour notre canton de chasse avec l'impression de s'embarquer sans biscuits.
Nicole voue une petite passion au chocolatier Christophe Berger, dont le salon de thé suranné attire une clientèle au parfum de ses pralinés au citron vert et à l'écorce de gingembre confite, de ses ganaches natures de cacao Porcelana et de ses feuilles de chocolat Arriba Equateur. Boulanger, pâtissier, traiteur, le cumulard n'est pourtant pas du genre à faire de l'abattage : « Je m'amuse, je ne vois pas l'intérêt de travailler sur une chaîne à enrober des pralines toute la journée. » Complexe de l'artiste, il préfère aux appareils et aux dosages fixes des mignardises le jeu de fildefériste en chocolaterie, avec ses ingrédients qu'il faut arrondir, corriger, peaufiner d'instinct.
Showroom. Berger est en cheville avec le Four Seasons des Bergues, où l'on vient déguster son chocolat chaud à la cuillère dans le fumoir en acajou, mais aussi avec les antipodaux Enfants terribles, qu'il ravitaille en quiches, tartes, desserts et pignons, un cylindre de pâte sucrée-salée rempli de crème d'amande idéal au petit déj avec un excellent « renversé » (traduire café crème) bio « pur arabica d'altitude » du Pérou. Menant gentiment leur fiacre dans le hangar d'un ancien carrossier, ces évaporés un peu cafetiers, un peu brocs, un peu encaveurs et même merlans, nous servent un concept capilotracteur que le tout Genève s'attendait à voir rapidement tomber dans le lac. Pas prêt d'être envoyé par le fond, l'espace, qui rappelle le mythique café-concert parisien La Bellevilloise, improvise des bœufs pendant le festival musical Voix de fête. Plus avant dans la rue, l'architecte d'intérieur, Laurent Keller, nous reçoit dans son showroom (cherchez Grain de Sel) de cuisines dessinées sur mesure. « Mes inspirations sont à chercher du côté d'un art de vivre flamand ou Nouvelle-Angleterre le plus atemporel

possible, plutôt dans des blanc cassé et des couleurs taupe. Trop souvent, on peut dater une cuisine contemporaine à cinq ans près. » Sur place, lampes industrielles Jieldé, chaises en métal embouti et assiettes de porcelaine « bone china » pour quelques francs légers.
Bobos. Micheli est le roi du chocolat au cognac et au whisky, garanti trempé à la fourchette. Après une halte dans son drageoir aux murs entièrement brodés, qui fut la boutique où Davidoff vendit ses premiers barreaux de chaise, on oblique sur Les Recyclables, une belle adresse aux librairie et restaurant corrélés, avant de prendre direction le quartier sarde. Une valeur sûre Carouge, ancien faubourg de rôdeurs de barrières, au climat bobo post-prolo où bars à vin et galeristes remplacent désormais les vieux estaminets derrière leurs devantures à coffrages. Cinquième adresse du chef gastronome Philippe Chevrier, qui s'est inventé le même fief à Châteauvieux que l'étoilé Georges Blanc dans son Vonnas bressan, le Café des négociants est un peu trop léché à notre goût. Plus bas, Le Cheval blanc vend à perte ses tapas d'olives fourrées au fromage, histoire de pousser à la conso de quelques verrées de vin genevois du Domaine du Centaure ou des Faunes.
Face aux mécanismes tintinnabulants de Jean Kazès, auteur de magnifiques chronographes pour Chopard et l'hôtel Cornavin, on tombe sur un autre bijoutier, le premier prix Philippe Pascoët du chocolat artisanal de Genève, qui ouvre tout juste à Paname. Sans la morgue des boutiques de Saint-Germain qui se prennent pour Cartier, son compère Michel vous raconte les pralines feuilletées au cassis, les petits bonbons de raisins longtemps macérés dans le Sauternes et les tablettes de Maracaïbo serties de pistaches iraniennes grillées caramélisées. Et puis, on fond pour les ganaches au tabac grainées façon croco, ou aux infusions longues de coriandre fraîche finement ciselée au couteau pour votre service.
Nature morte. Grosse ville d'eau nimbée d'enseignes électriques, au charme tout droit sorti des seventies (on banque encore en francs ici), Genève a la réputation d'une cité réglée comme une horloge, voire basse de plafond. Au jugé, les menus affichent invariablement filets de perche (pas forcément du lac d'ailleurs), fondues ou lasagnes. Mais ici, cinq cents ans sonnés après la naissance de Calvin, le diable est dans les détails. Place du Molard, en remontant vers la vieille ville, le grand magasin Globus s'est fendu d'un magnifique « food hall » mis en scène

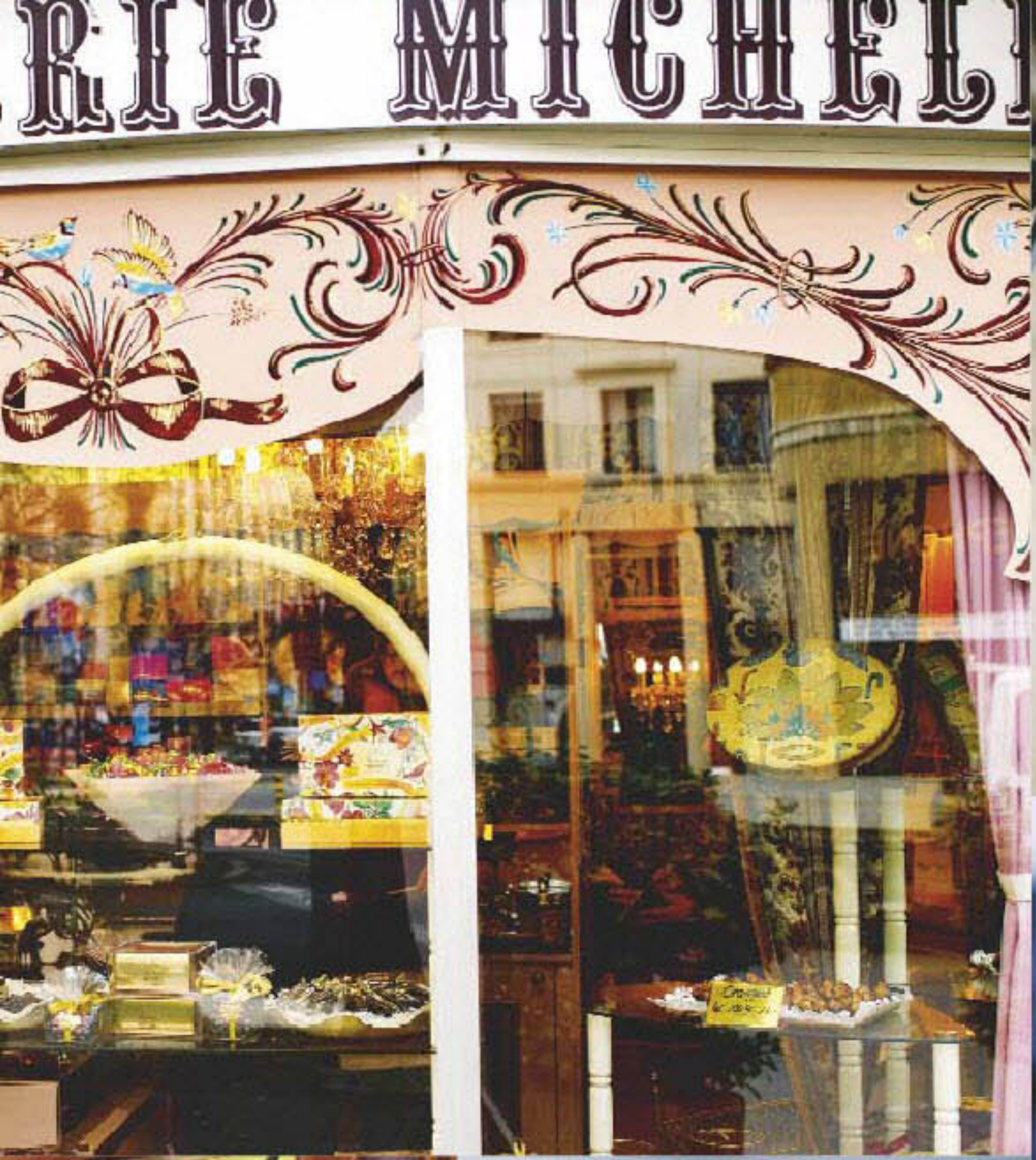
1

2

3

4

5



6

7

8

9

1 et 2. Micheli, une vitrine chocolatière de Genève, façonne truffes et gâteaux avec un art florentin.
3. On vient boire et jurer comme un grenadier…
4. … au bar aspic de l'Universal.
5. Des visions d'éléphants roses au théâtre Grütli.
6. Hautlé, les Genevois en sont toqués.
7. La pâte de Cenovis, ni chair ni poisson.
8. Chocolat fondant chez Philippe Pascoët.
9. Les merveilles d'Hautlé.

PETITES TOMMES PANÉES *(4 pers)*

Entrée / Facile / Bon marché / Prép. : 10 mn / Cuisson : 2 mn

4 tommes vaudoises - 2 œufs - 2 c. à soupe de farine
8 c. à soupe de chapelure (faite maison) - 30 g de beurre

Placez les tommes au réfrigérateur pendant 1 heure au moins. Sortez 3 assiettes creuses. Dans la première, battez les œufs en omelette. Dans la deuxième, versez la farine. Dans la troisième, versez la chapelure. Passez les tommes une à une dans la farine, en tapotant pour retirer l'excédent, puis dans les œufs battus et dans la chapelure en appuyant un peu pour bien la faire adhérer. Faites fondre le beurre dans une grande poêle anti-adhésive sur feu moyen. Dès qu'il est mousseux, poêlez les tommes 1 mn maximum de chaque côté. Lorsqu'elles sont dorées, retirez-les délicatement à la spatule. Servez aussitôt avec une salade mêlée.

à table + **La tomme vaudoise est un délicieux petit fromage à croûte fleurie à la pâte tendre et crémeuse. Vous pouvez la remplacer par des carrés de gruyère.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

comme une nature morte de Chardin, portrait craché de La Grande Epicerie de Paris et de Harvey Nichols de Londres. Plus haut, le traiteur Hautlé, typiquement « g'neuvois », écoule tourtes à l'eau, religieuses à la meringue, pâtés à la viande et ramequins d'où roule une farce de fromage onctueuse une fois ébréchée la croustillante pâte feuilletée.
Sur l'autre rive, les Pâquis, c'est l'ex-quartier réservé qui monte. L'Eastwest, anciennement un hôtel de passe, est devenu le lieu rêvé pour se réconcilier sur le traversin. Les autres opteront pour l'expérience d'une fondue neuchâteloise à l'Edelweiss, une auberge à thème avec faux chalet, saint-bernard en peluche, serveuses harnachées en Heidi, flonflons de cors des Alpes et même quelques chambres dignes de la station de montagne, qui fleurent bon le pin contreplaqué…
Chamois couronné. Derrière la gare, le tea-room Quartier en bouche une fissure avec sa salle framboise orpaillée de nanars Art Nouveau et d'appliques Horta, lampe tulipe en pâte de verre sablé. Mamans à poussette, brokers en complet ville et grands-mères du quartier viennent penduler entre les pains au chocolat, les délices de crème de roquefort et de pousses de luzerne (renversant avec un chocolat chaud), les mini-sandwichs à la mousse de cresson, et même les ficelles au Cenovis, un ersatz de pâte à tartiner au goût fiché à même l'inconscient collectif.
As des détournements de vieux zincs, les repreneurs de l'Universal harcèlent la neutralité suisse avec la frénésie du coyote chassant le géocoucou. Le bistrot centenaire est devenu, sous l'impulsion de ces pousse-au-crime, un temple de l'égrillardise parmi les écrans diffusant en boucle du *Derrick,* des toys Goldorak et de son chamois empaillé à diadème et escarpins pailletés : lustres en verre de Murano dépoli et cabine téléphonique anglaise achevant d'ajouter à l'effet couteau de Jeannot. Carte gastronomiquement incorrecte à vous caler un appétit de brasserie : Picon-bière en préambule d'une entrecôte sauce café de Paris ou d'une escargotière de petits-gris et dessert Danette au chocolat dans son original « plastique pot », pur produit culturel pour nostalgiques décomplexés.
Même propriétaire, même décor marouflé au vieux bar réhabilité Hans Müller : exposition de 45 tours de Patrick Topaloff, jeu de société collector de l'émission *Pyramide* et nu borderline de la photographe Nan Goldin composent la scène. Une certitude, la bonne humeur n'est pas en berne.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1. Chez Quartier, les produits maison partent comme des petits pains.
2. Ferré à glaçage, le chocolatier Pascoët.
3. Gregory Ahr, tête pensante de la restauration.
4. Un Atelier des Chefs helvétique.
5. Resto-concert, la Fumisterie est un espace sonnant.
6. Théâtral côté Cour des Augustins.
7. Tschin-Ta-Ni, fort en thés.
8. Le brochet du lac, moins facile à trouver poché qu'au pochoir.
9. Votre rendez-vous fixé à la Sixième Heure.

1

3

2

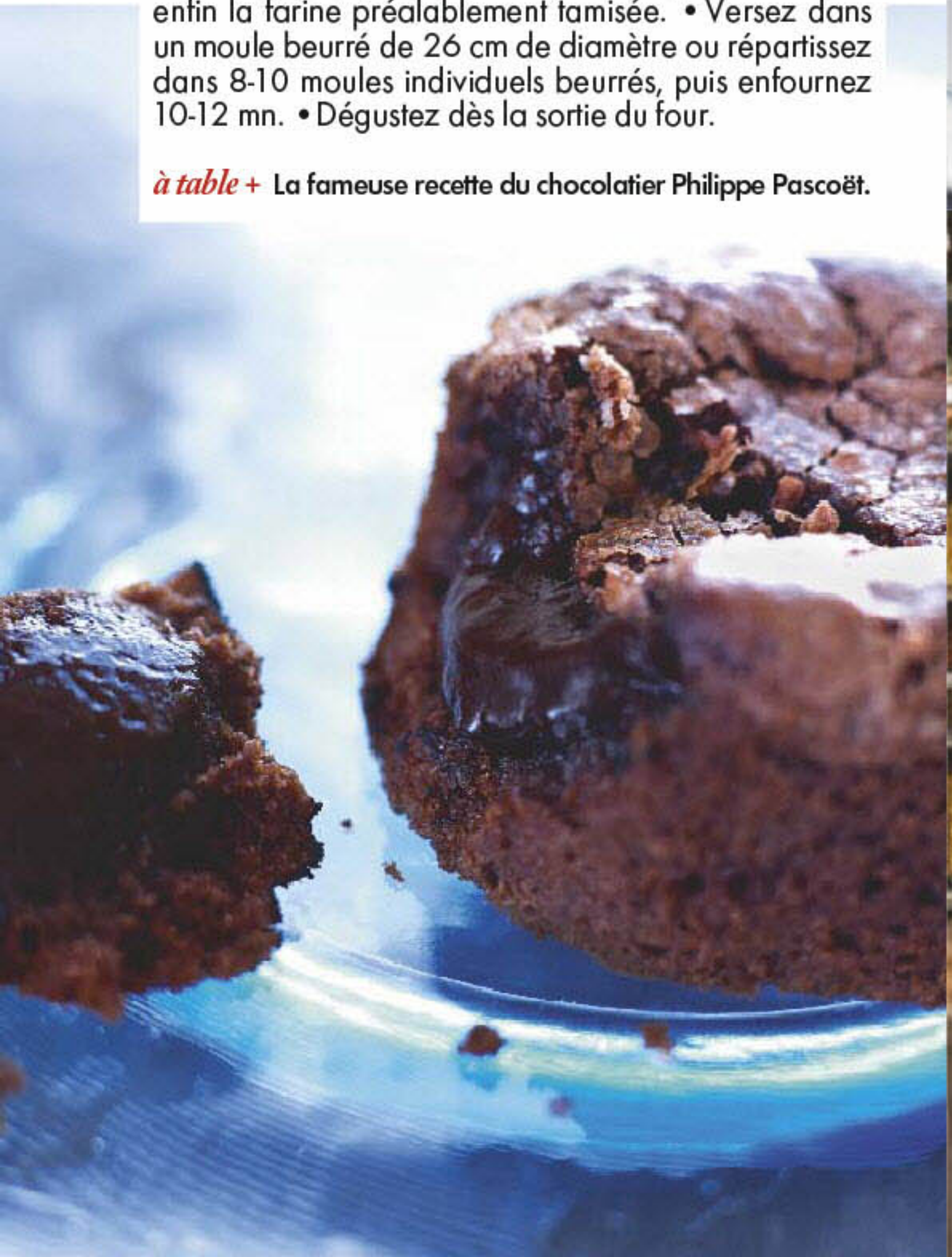
LE MOELLEUX AU CHOCOLAT *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 10–12 mn

250 g de beurre
250 g de chocolat de couverture 65 % (Venezuela)
180 g de sucre - 5 œufs entiers - 200 g de farine

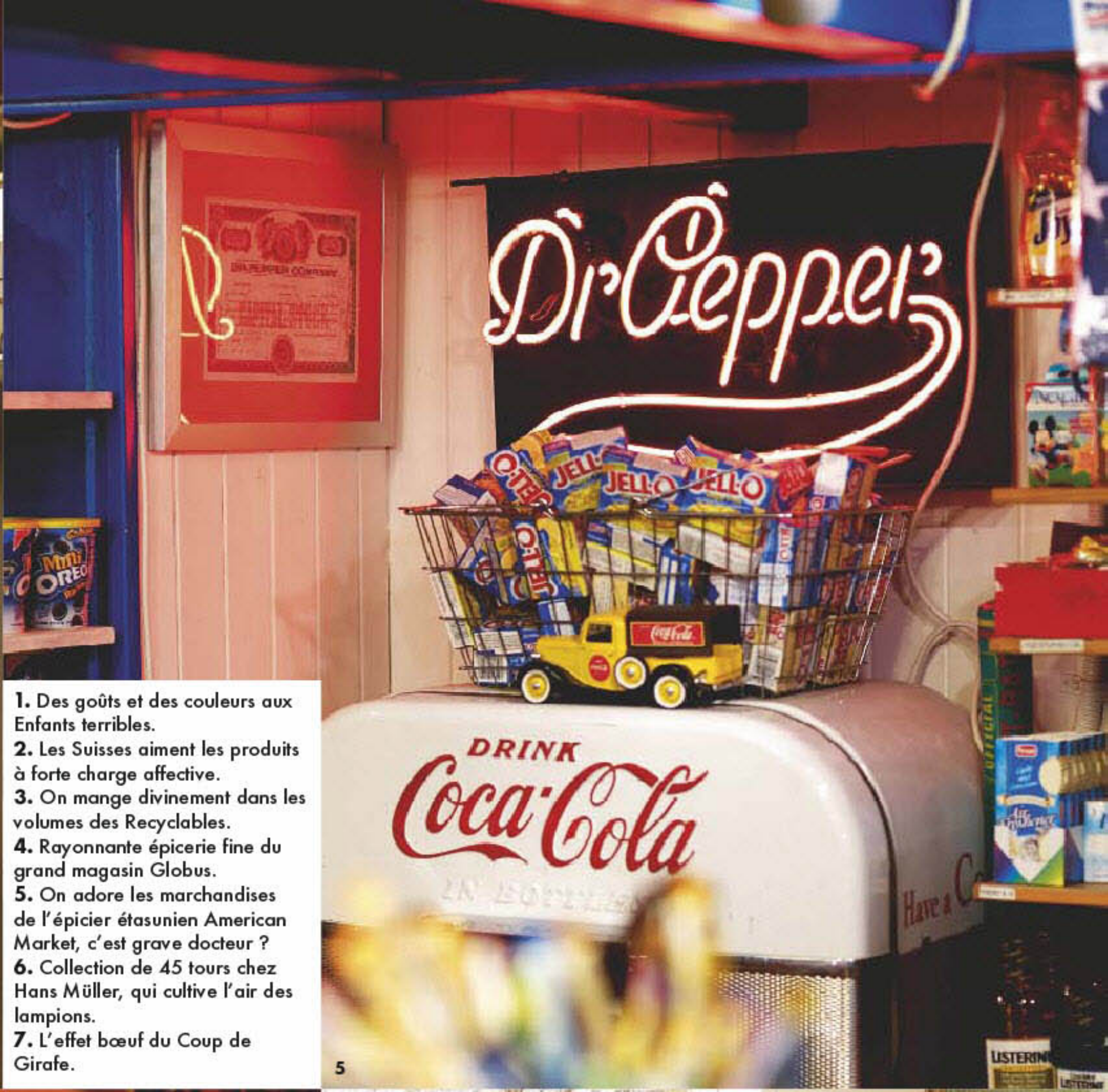
Préchauffez le four sur th. 5-6/160°. • Faites fondre au bain-marie le chocolat en morceaux et le beurre. • Hors du feu, ajoutez un à un les œufs, puis le sucre et enfin la farine préalablement tamisée. • Versez dans un moule beurré de 26 cm de diamètre ou répartissez dans 8-10 moules individuels beurrés, puis enfournez 10-12 mn. • Dégustez dès la sortie du four.

à table + **La fameuse recette du chocolatier Philippe Pascoët.**



4

1. Des goûts et des couleurs aux Enfants terribles.
2. Les Suisses aiment les produits à forte charge affective.
3. On mange divinement dans les volumes des Recyclables.
4. Rayonnante épicerie fine du grand magasin Globus.
5. On adore les marchandises de l'épicier étasunien American Market, c'est grave docteur ?
6. Collection de 45 tours chez Hans Müller, qui cultive l'air des lampions.
7. L'effet bœuf du Coup de Girafe.



5

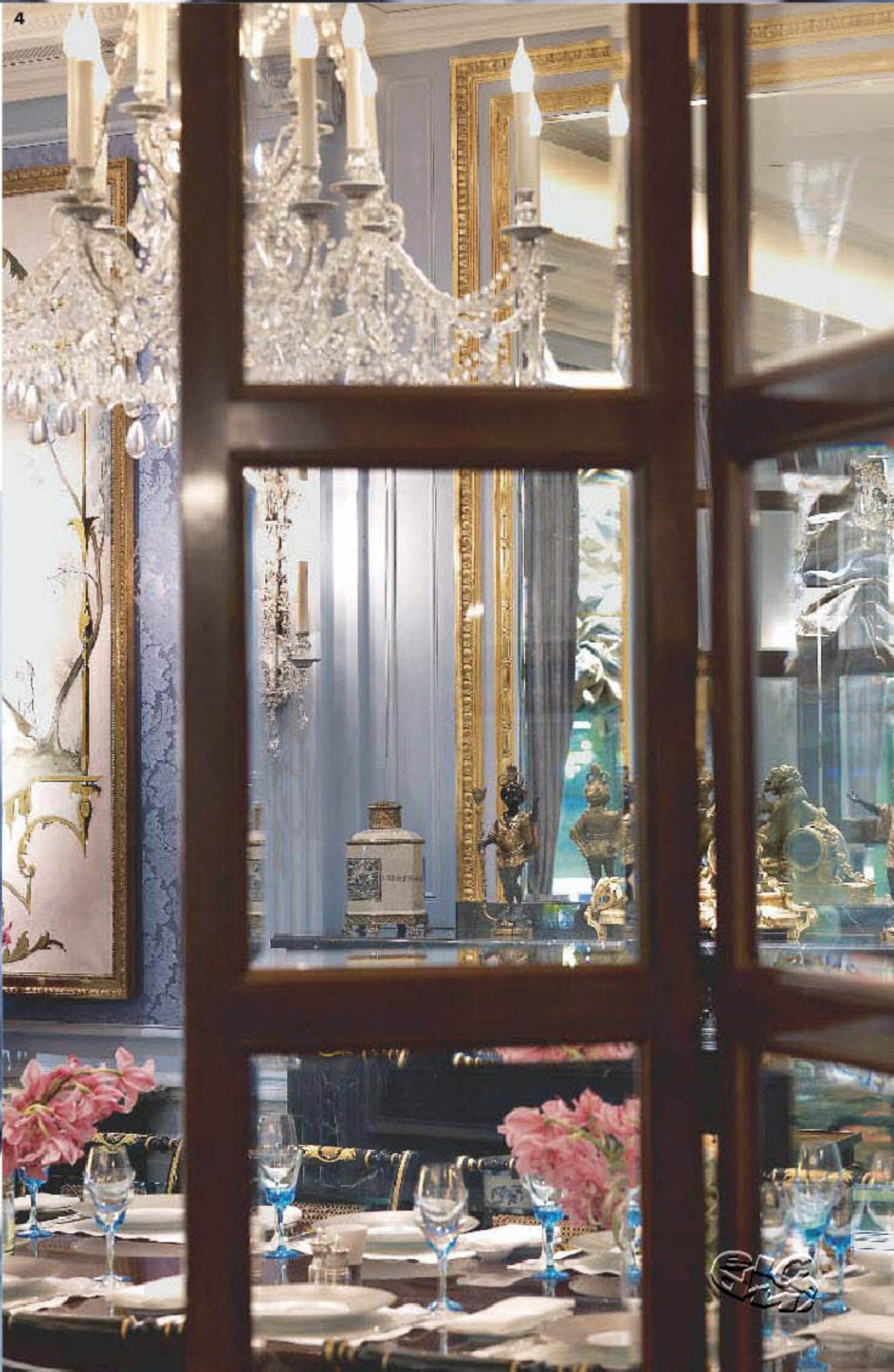
6

7

1

2

3

4


RAMEQUIN *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 15 à 20 mn

Pour 1 tarte ou 6 tartelettes

1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre
40 cl de lait entier - 40 g de farine - 2 œufs
100 g de crème fraîche - 2 pincées de muscade
150 g de fromage de Gruyère AOC - fleur de sel

Préchauffez le four th. 6-7/200°. Dans un bol battez la farine et les œufs, ajoutez la crème et le lait progressivement, jusqu'à ce que la préparation soit lisse. • Incorporez le fromage préalablement râpé et la muscade, salez et poivrez. • Déposez la pâte dans un plat à tarte chemisé de papier sulfurisé ou dans 6 moules à tartelette beurrés. • Versez la préparation au fromage et mettez au four, 20 à 25 mn, jusqu'à ce que la tarte (ou les ramequins) au fromage soit bien dorée. • Dégustez chaud ou froid.

à table + **Recette de Christophe Berger. Pour que le fond de pâte feuilletée ne soit pas détrempé, précuisez la pâte 10 mn avant de verser la préparation au fromage. Vous pouvez aussi utiliser une pâte brisée.**

5

7

6

1. Racés, les chocolats grands crus de Christophe Berger. **2.** Beaux accessoires chez Grain de Sel, pour les fondues de belles cuisines. **3.** Tomme fleurette au lait cru, mais aussi gruyère extra-vieux affiné 29 mois et vacherin-mont d'or d'alpage chez Manor Food. **4.** Salle à manger grand style aux Bergues. **5.** Renversé renversant et éclair de génie chez Martel, une maison ouverte à Carouge depuis 1818. **6.** Genève fréquente les huiles du terroir italien chez Globus. **7.** Globus vend de nombreux vins de cépages autochtones valaisants : Cornalin, Amigne, Humagne blanche, ça part dans tous les sens.

GÂTEAUX AUX PIGNONS *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 20 mn / Repos au frais : 1 nuit

Pour la pâte : 200 g de beurre mou - 120 g de sucre glace 5 cl de lait - 350 g de farine - 1 pincée de fleur de sel
Pour la garniture : 250 g de beurre mou - 250 g de sucre - 8 œufs moyens - 100 g de pignons réduits en poudre - 325 g de poudre d'amandes - le zeste d'un citron non traité - 1 pincée de fleur de sel

La veille, mélangez le beurre et le sucre glace, ajoutez le lait, puis la farine et le sel sans trop travailler le tout. Roulez la pâte en boule, filmez et mettez-la au frais. Préparez la garniture : dans un bol, mélangez le beurre et le sucre, ajoutez les œufs un à un, les poudres de pignons et d'amandes, le zeste de citron et le sel, couvrez d'un papier-film et laissez reposer au frais 1 nuit. Le lendemain, préchauffez le four th 6-7/190°. Etalez la pâte sur un plan de travail fariné et déposez-la dans des moules à cannelés (ou tout autre moule à bord haut) beurrés et farinés. Versez la garniture au centre. Mettez au four 20 mn environ.

à table + **Recette de Christophe Berger. Servez à l'heure du thé ou pour accompagner une glace au moment du dessert.**

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

La Suisse éternelle à l'hôtel Edelweiss.

LES BONNES ADRESSES **DE GENÈVE**

Merci à Nicole Falony Leiber et Judith Hänggi du Club des Passionnés de Chocolat, Jean-Didier Revoin de l'Office de tourisme suisse et Grégory Ahr pour la virée nocturne...

Pour appeler
Pour joindre Genève, composez le 0041, suivi du numéro de votre correspondant.

Comment y aller
Plusieurs liaisons quotidiennes par le TGV entre Paris et Genève : infos sur www.scnf.com

Où se renseigner
Informations sur le site de Suisse Tourisme au www.MySwitzerland.com

A lire
Guide du Routard Suisse 2009, éd. Hachette.
Guide Vuitton 2009.

VIEILLE VILLE

manger

> Brasserie du Bourg-de-Four
13, place du Bourg-de-Four,
tél. 022 311 90 76.
Pas d'émulsive recherche moléculaire dans cette brasserie vénérable du vieux centre, mais une trouvaille héréditaire, la saucisse Schubling grillée avec leurs rösti, fameuses galettes de pommes de terre typiquement alémaniques.

> Globus
48, rue du Rhône,
tél. 022 319 52 00.
www.globus.ch
Le grand magasin de Genève présente « delicatessa », son rayon gourmet à grand spectacle étalé entre le rez-de-sol et le premier dessous. En haut, plusieurs échoppes de tapas, panini, woks, crêpes, plus un module « wellness » pour se restaurer léger. Puis vient l'épicerie fine, superbe avec sa tomme fleurette fermière au lait cru et son gruyère extra-vieux affiné vingt-neuf mois, ses terrines importées des cuisines du chef multi-étoilé Philippe Chevrier et cette curieuse tresse du Molard (une farce de veau et de jambon tressée dans de la pâte feuilletée, à cuire 20 minutes au four à 200° doré de jaune d'œuf), ses huiles fines et son riz rond du Tessin (le Milanais helvétique). Côté vins suisses, perlant de Satigny et Chasselas ou Fendant moelleux cultivés sur des coteaux valaisants à la verticale.

achats/bonnes choses

> Hautlé
21, place du Bourg-de-Four,
tél. 022 310 37 73.
Une coopérative de clients fortunés a racheté cette maison réputée quand l'affaire se fit poussive. Gâteaux salés et sucrés, entremets, chocolats, marmelades, sirops et crèmes glacées concoctés dans l'atelier attenant.

> Katrépices
1, place de la Synagogue,
tél. 022 311 44 11. www.katrepices.ch
Ces spice boys donnent des cours de cuisine sur le modèle de L'atelier des Chefs. Boutique d'ustensiles sélectionnés auprès d'artisans-créateurs.

> Pizzo
2, place du Bourg-de-Four,
tél. 022 310 37 73.
Craquante épicerie fine en planque dans la vieille ville, une rareté par les temps qui courent : confiture de clémentine maison et miel que la propriétaire certifie « fabriqué par de vraies abeilles ».

> Tschin-Ta-Ni
5, rue Verdaine, tél. 022 311 65 00.
www.tschin-ta-ni.ch
Grossiste en thés depuis plus d'un siècle, ce petit boutiquier liquide de délicieux blends à base de Ceylan, Java, thés verts nippons et chinois, Kenya supérieur et Rooibos sans théine d'Afrique du Sud.

boire un verre en grignotant

> La Clémence
20, place du Bourg-de-Four,
tél. 022 312 24 98.
Jolie terrasse le jour, ambiance quand la nuit met le feu au La Clémence.

> Le Consulat
33, place du Bourg-de-Four,
tél. 022 310 45 98.
Le patron de ce pilier de quartier est un Basque qui sait remettre une tournée aux tribuns de la plèbe venus faire des phrases entre deux amuse-gueules.

> Nonolet
5, bd Georges-Favon, tél. 022 311 88 50.
Musique house, lumières criardes et tapas tape-à-l'œil dans les murs du très auguste établissement financier Wegelin. Un tel succès que l'affaire n'est pas près de faire banqueroute.

PLAINPALAIS

dormir

> La Cour des Augustins
15, rue Jean-Violette, tél. 022 322 21 00.
www.lacourdesaugustins.com
Du dehors, on aperçoit par la porte vitrée une imposante couronne de plumes brésilienne. L'intérieur est à l'avenant, avec une vaste collection d'art africain, mais aussi de

Photos J. C. Amiel

mobilier design choisi par le stylicien suisse américain Philippe Cramer, créateur du Lobby VIP Lounge de l'ONU à New York. Quatre chambres en attique sont aménagées comme de petits appartements. Enfin, hôtel-boutique pour de vrai, on peut faire l'emplette des éléments de décor qui ont tapé dans l'œil au magasin mitoyen.

manger

> Barka

4, rue Gourgas, tél. 022 328 50 66.
On vient à cette auberge de famille savourer la meilleure cuisine érythréo-éthiopienne de Genève dans le messob, un objet en osier servant de table et de couvre-plat.

> Les Recyclables

53, rue de Carouge, tél. 022 328 23 73.
www.recyclables.ch
Un charmant resto-libraire qui organise des thématiques pour rapprocher coup d'œil et coup de fourchette. Edition spéciale BD en mars, l'établissement vous invite à faire comme les héros du 9e art, qui mangent en bullant.

> Universal Café

26, bd du Pont-d'Arve, tél. 022 781 18 81.
www.universalcafe.ch
Le faiseur de concepts Gregory Ahr et son camarade Francis Noverraz ont détourné ce vieux zinc en néo-brasserie pour grandes personnes nostalgiques. Excellente popote des jours de fêtes (entrecôte-frites, moules marinières) et belles ruines raccommodées avec un toupet de punkette.

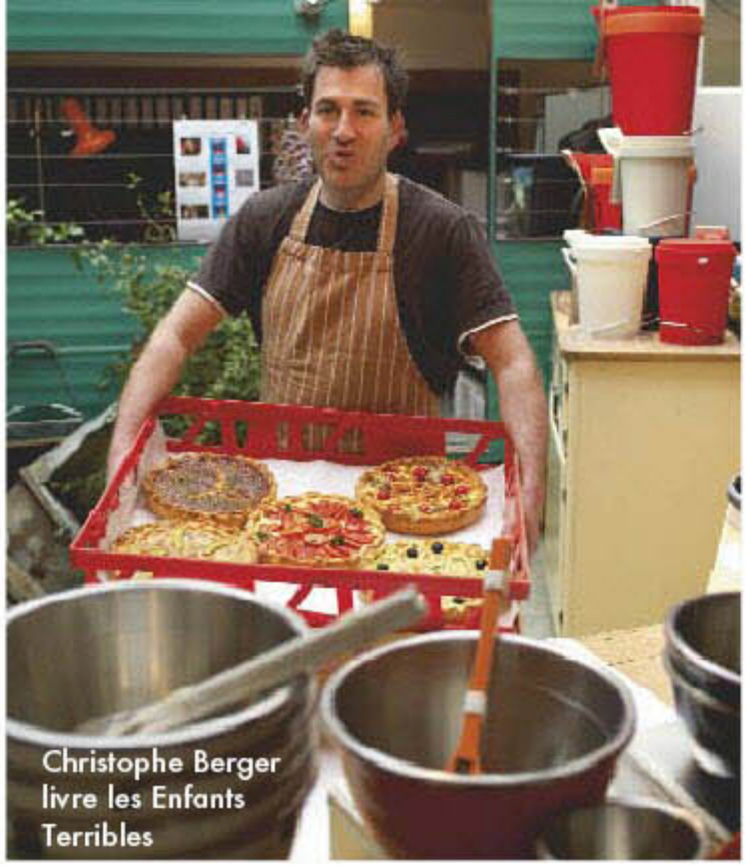
bonnes choses

> Christophe Berger

16, av. Henri-Dunant, tél. 022 329 12 02.
« On ne fait du bon qu'avec du très bon » répète Robert Lynx, le très respecté fondateur de la Maison du Chocolat. Message reçu du côté de Berger, qui choisit soigneusement ses couvertures chez Valrhona ou le turinois Domori (le genre « je porte moi-même mes conches à la main »). La suite, une douzaine de bonbons par roulement que l'on couve du regard avant de les dévorer, c'est une question de justesse, d'équilibre entre le puissant enrobage de cacao Caraïbe et le picotement léger du zeste de gingembre. Tartes salées et pâtisseries, sirops et confiotes mijotés avec les fruits de son Fribourg natal.

> Micheli

1, rue Micheli-du-Crest, tél. 022 329 90 06.
Didier Porcinoni invente ses délicieuses pralines dans une maison de poupée qui porte gentiment sa date (l'affaire tourne depuis 44 ans). Les attablés tenteront le gianduja, un somptueux gâteau aux noisettes et aux amandes travaillées dans la masse de chocolat.



Christophe Berger livre les Enfants Terribles

boire un verre en grignotant

> Les Enfants Terribles

24, rue Prevost-Martin,
tél. 022 321 85 10.
www.les-enfants-terribles.ch
Cet ex-garage magnifiquement carrossé a l'air bien décidé à ne pas se fixer : y cohabitent un atelier de bricolage, un caviste, un resto, une capillicultrice, et le bureau des

Genève plein cadre à l'hôtel Cornavin

copropriétaires qui tient dans une petite caravane. Bonnes pâtisseries de Christophe Berger et excellents vins genevois. Concerts durant le festival Voix de fête.

> La Sixième Heure
6, place des Philosophes, tél. 022 320 73 69. www.lasixiemeheure.ch
L'étymologie de la sieste, « repas et détente six heures après le lever du soleil », sied parfaitement à ce salon de thé alangui dans un gentil bazar. Cet ancien broco n'a pas changé de vocation, à la différence qu'ici on vient chiner les chaises et le guéridon sur lesquels on a savouré quiches, omelettes aux figues, ou cette délicieuse tarte au citron devant un chocolat chaud bien épais.

achats/bonnes choses

> Grain de Sel
8, rue Prevost-Martin, tél. 022 321 83 53.
Le showroom d'un talentueux architecte-conseil d'intérieur, qui se consacre exclusivement à dessiner des cuisines. Accessoirement, on y trouve de l'éburnéenne porcelaine « bone china » à la quincaillerie maghrébine en inox.

> Saveurs d'Italie
11, bd du Pont-d'Arve, tél. 022 329 31 56.
Y sont vendus les bons produits italiens entre frises du pays et manchettes de kiosques à journaux. Vins de référence allant du nabuchodonosor de Château Haut-Brion au Sassicaia toscan, récemment passé devant Pétrus et Château Margaux lors d'une dégustation à l'aveugle...

> Fleuriste des Augustins
12, place des Philosophes, tél. 022 320 70 80.
Aussi exubérante que l'Amazonie genevoise (une promenade bucolique sur la rive droite du bois de la Bâtie).

CAROUGE ET ACCACIAS

manger

> Café des Négociants
29, rue de la Filature, tél. 022 300 31 30.
La cinquième adresse du restaurateur étoilé Philippe Chevrier, précédemment un café du Commerce. Tendance bistrot chic, tarifs non négociables.

> La Fumisterie
21, rue des Noirettes, tél. 022 342 00 43.
Resto d'ambiance n'ayant de fumiste que l'origine : une fabrique de cheminées aujourd'hui évanouie en fumée. La cuisine méditerranéenne, aux prix doux comme un zéphyr, réchauffe quelque peu ce grand loft alignant vitrage à ferrures et bar en acier brut. Jazz le 12 mars.

boire un verre en grignotant

> Le Cheval Blanc & le Box
15, place de l'Octroi, tél. 022 343 61 61. www.lechevalblanc.ch et www.lebox.ch
Bistrot refait à neuf proposant tapas et suggestions du jour pour accompagner quelques vins de cépages autochtones. Le dimanche, c'est Anne-Chantal qui signe le brunch gargantuesque, pendant qu'en bas les membres de l'association le Box scandent des comptines aux enfants, ou le tempo des jam sessions le soir venu.

> Martel
8, rue du Marché, tél. 022 342 00 45.
Pivot du bien manger à Carouge, ce charmant traiteur-confiseur a ouvert un peu partout en ville mais continue de façonner tous ses chocolats à l'arrière-boutique.

> Ô Calme
36, rue Ancienne, tél. 022 301 22 20. www.ocalme.com
On vient à ce salon de thé avec l'impression d'être invité chez le proprio : arrivée par la cuisine, quelques tables dans la bibliothèque, et petit jardin secret les beaux jours. Cosy.

bonnes choses/artisanat

> Atelier Jean Kazès
21, rue Saint-Joseph, tél. 022 343 30 91.
Jean Kazès aiguille l'art de la pendule avec ses chef-d'œuvre d'horlogerie, savoir-faire mis en scène dans son atelier avec un talent de grand montreur.

> Philippe Pascoët
12, rue Saint-Joseph, tél. 022 301 20 58, également au 52, rue Saint-Placide, Paris 75006, tél. 01 45 48 12 87. www.philippe-pascoet.ch
Le récipiendaire du Grand Prix du Chocolat artisanal de Genève nous concocte des variations sur les fruits de sa passion : grand cru sauvage de Bolivie aux notes de pamplemousse, feuilles de chocolat au grué et piment d'Espelette, masse truffe à la réglisse...

> Wolfisberg
5, place du Temple, tél. 022 342 32 19.
Ballons au salami et délices au beurre.

PAQUIS ET GARE

dormir

> Hôtel Cornavin
Gare de Cornavin, tél. 022 716 12 12.
Hôtel de légende dont le cadre a inspiré Hergé pour « L'Affaire Tournesol ». On adore son ambiance rétro (les ascenseurs recouverts de moquette) et sa salle de petit-déjeuner donnant plein cadre sur Genève. On y trouve, paraît-il, la plus grande pendule au monde.

> Eastwest
6, rue des Pâquis, tél. 022 708 17 17. www.eastwesthotel.ch
Cet hôtel tout neuf vient confirmer que le quartier des Pâquis est un véritable South Bank genevois. Ambiance tamisée tout en fragrances exotiques et en bois contemporains, chambres modulables grâce à un système de salle de bains à cloisons coulissantes, et salon-bibliothèque décontracté. Autre point fort de l'établissement, son gastro supervisé par les frères Pourcel : tapas inspirés des recettes du Jardin des Sens, comme ces noix de saint-jacques à l'écume de tapioca ou les nems de foie gras.

manger

> Buvette des Bains des Pâquis
30, quai du Mont-Blanc, tél. 022 738 16 16.
Les Bains des Pâquis, c'est le versant balnéaire de Genève, une jetée et des cabines de baigneur jouxtées par une sorte de yourte en dur où l'on déguste d'excellents plats du jour.

> El Caribeño
23, rue de la Navigation, tél. 022 738 33 98.
Cette petite auberge navigue entre cuisine ibérique et spécialités de sa République dominicaine natale : délicieuses gambas à l'ail et Sancoche, un mijoté façon olla podrida.

> Le Comptoir
7-9, rue de Richemont, tél. 022 731 32 37.
Le propriétaire a conçu ce pan-asiatique futuriste en sortant tout juste de l'école d'archi. Une clientèle sculpturale s'arrache depuis cinq ans leur filet teppan de canard sur une bande-son appuyée.

Photos J. C. Amiel

> Edelweiss
2, place de la Navigation, tél. 022 544 51 51.
www.manotel.com
Fondues et concerts de cloches à l'envi au menu de ce chalet appartenant à l'hôtelier Manotel, très impliqué dans le développement durable.

boire un verre en grignotant

> Les Bergues (Four Seasons)
33, quai des Bergues, tél. 022 908 70 00.
www.fourseasons.com
Grand palace genevois, les Bergues servent un afternoon-tea de rêve incluant scones, entremets et sorbets. Chocolat chaud préparé avec les tablettes de Christophe Berger.

> Chez Quartier
24, rue Voltaire, tél. 022 344 53 21.
Super tea room en libre-service, où tout est fait maison. Il fait bon siroter un thé Betjeman & Barton et déguster quelques bons sandwichs sous la petite voûte vert pomme du boudoir.

bonnes choses

> American Market
3, rue de Neuchâtel, tél. 022 732 32 00.
Ce qu'il y a de bien avec ces villes cosmopolites, c'est les épiceries d'expats. Farine de pancakes Aunt Jemina, céréales polychromes et bonbons Willy Wonka, tous les produits venus des States.

> Manor Food
6, rue Cornavin, tél. 022 909 46 99. www.manor.ch
On trouve tout à l'étage épicerie de ce grand magasin : charcuteries Philippe Chevrier, ricotta de brebis, mozzarelle du Cilento, poulet rôti tout chaud, tube de moutarde mild Thomy, et même un moulin à pièces pour moudre le café en grains.

spectacle

> Palais Mascotte
43, rue de Berne, tél. 022 741 33 33.
wwwpalaismascotte.ch
Ancien cabaret borgne, devenu burlesque, dont les revues corrigées ne sont plus jouées devant les banquettes.

EAUX-VIVES

dormir

> Maison Le-Fort
1, chemin Le-Fort, dans le quartier huppé de Cologny, tél. 022 736 37 41, www.maisonlefort.ch
Bed & Breakfast dans une maison de maître classée. Agréable chambre-salon « Pic Pic ».

boire un verre en grignotant

> Coup de Girafe
18, rue Maunoir, tél. 022 700 96 32.
www.coupdegirafe.ch
Croustade, quiches, salades, et concerts le week-end. Un café à l'ambiance survoltée.

> Hans Müller
13, rue Henri-Blanvalet, www.hansmuller.ch
Nappes à carreaux, chaises en formica, coucou suisse et portrait boudeur de Lénine, Hans Müller est aux bars ce qu'une friperie branchée est à une chaîne de fringues.

ELLE à table

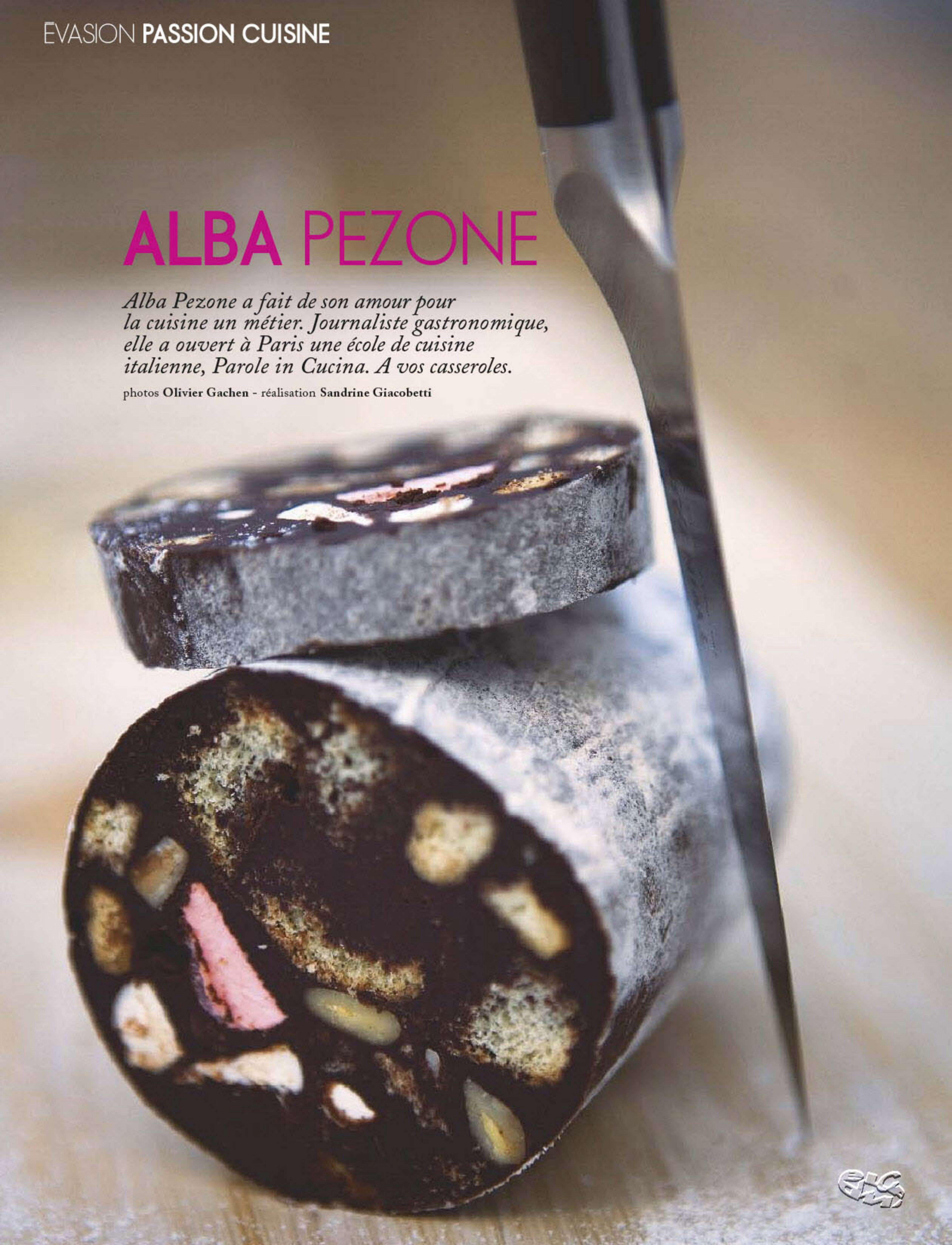
RENDEZ-VOUS LE 7 MAI

POUR UN NUMÉRO RICHE EN SURPRISES ET EN GOURMANDISES !

ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos **Olivier Gachen** - réalisation **Sandrine Giacobetti**



SALAMI AU CHOCOLAT SANS SUCRE AJOUTÉ

Gourmandise / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Repos : 1 nuit

200 g de chocolat noir à 74 % de cacao
100 g de beurre de baratte
2 jaunes d'œufs
80 g de biscuits secs (type petits-beurre)
40 g de biscuits à la cuillère
40 g de fruits secs mélangés (pignons, amandes, noisettes)
2 ou 3 pincées de piment d'Espelette en poudre
1 ou 2 c. à soupe de Marsala
sucre glace pour la finition

Hachez le chocolat. • Faites-le fondre avec le beurre dans un saladier au bain-marie. Mélangez bien à la spatule en évitant d'incorporer de l'air. • Laissez tiédir avant d'ajouter le Marsala, les jaunes d'œufs et le piment. • Détaillez les biscuits secs et les biscuits à la cuillère en cubes, ils vont représenter le « gras » du saucisson ! • Incorporez les biscuits et les fruits secs entiers dans le chocolat. • Etalez cette préparation sur un morceau de papier d'aluminium recouvert d'un film transparent (plus épais, il est plus facile à manipuler). • Refermez le film en serrant bien autour de la préparation chocolatée, pour lui donner une forme de saucisson. Nouez les deux extrémités. Emballez le tout dans de l'aluminium. • Entreposez le saucisson au réfrigérateur toute la nuit. • Le lendemain, sans ôter le papier d'aluminium, faites-le rouler sur le plan de travail pour lui donner un arrondi régulier. • Remettez-le au frais jusqu'au moment de servir. • Otez l'emballage, puis roulez le saucisson dans du sucre glace avant de le couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Servez bien frais.

à table + **Vous pouvez aussi réaliser ce saucisson avec du chocolat blanc (mais du bon de couverture) et remplacer le « gras » par des pistaches vertes non salées, des fraises Tagada ou tout ce que votre imagination gourmande vous dictera...**
> Mettez vos enfants à contribution.

Avec cette douceur, servez...

un **café ristretto** ou **un thé vert matcha**, et bien sûr vous pouvez aussi déguster un Marsala Superiore DOC Secco du Domaine Pellegrino, aux notes de fruits mûrs.

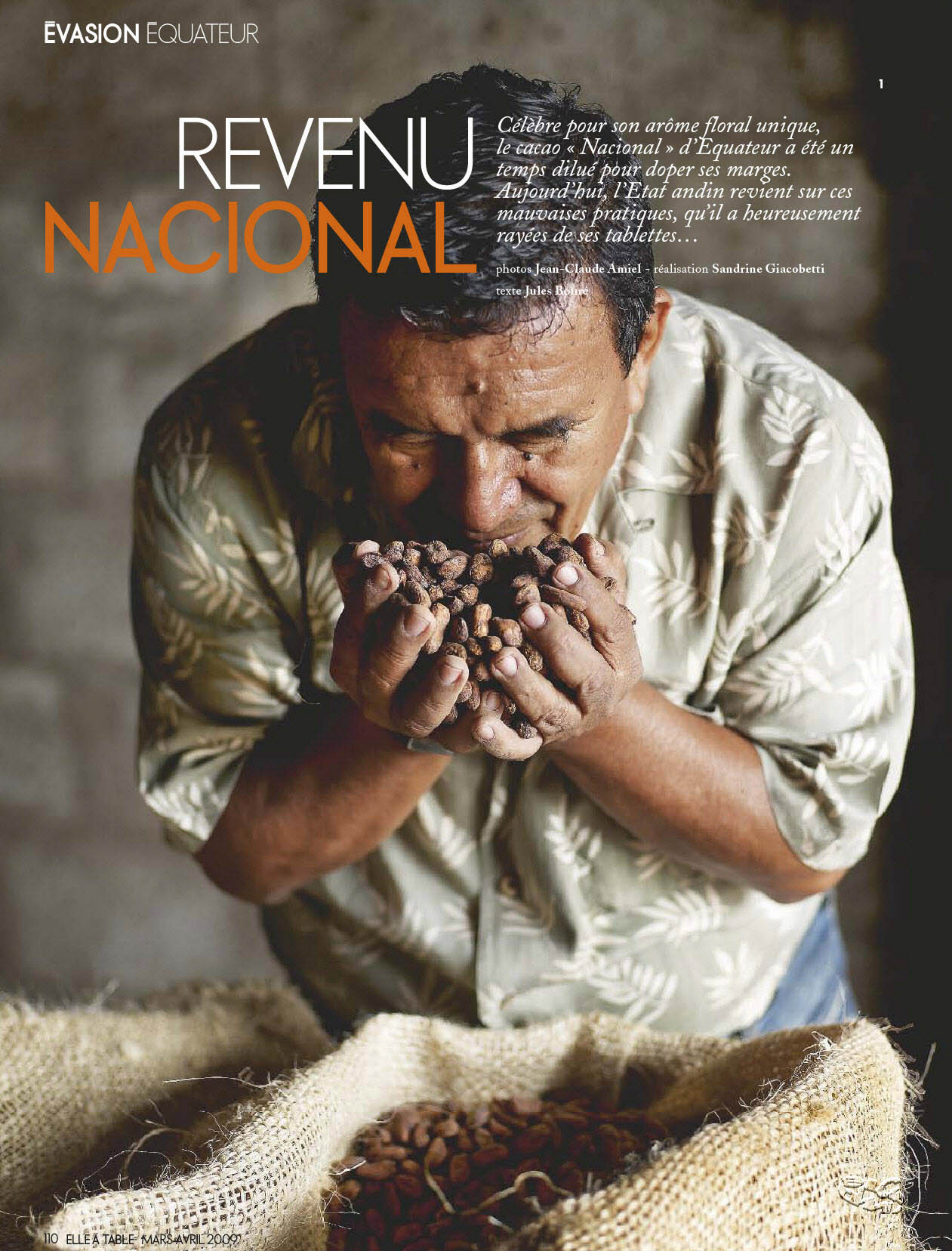
Les trucs d'Alba

Avant de couper chaque rondelle du salami, trempez dans de l'eau chaude la lame d'un couteau effilé, flexible et bien aiguisée (dans l'idéal, un couteau pour lever les filets de sole !).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p. 120

toutes les recettes d'Alba Pezone sont sur www.elleatable.fr



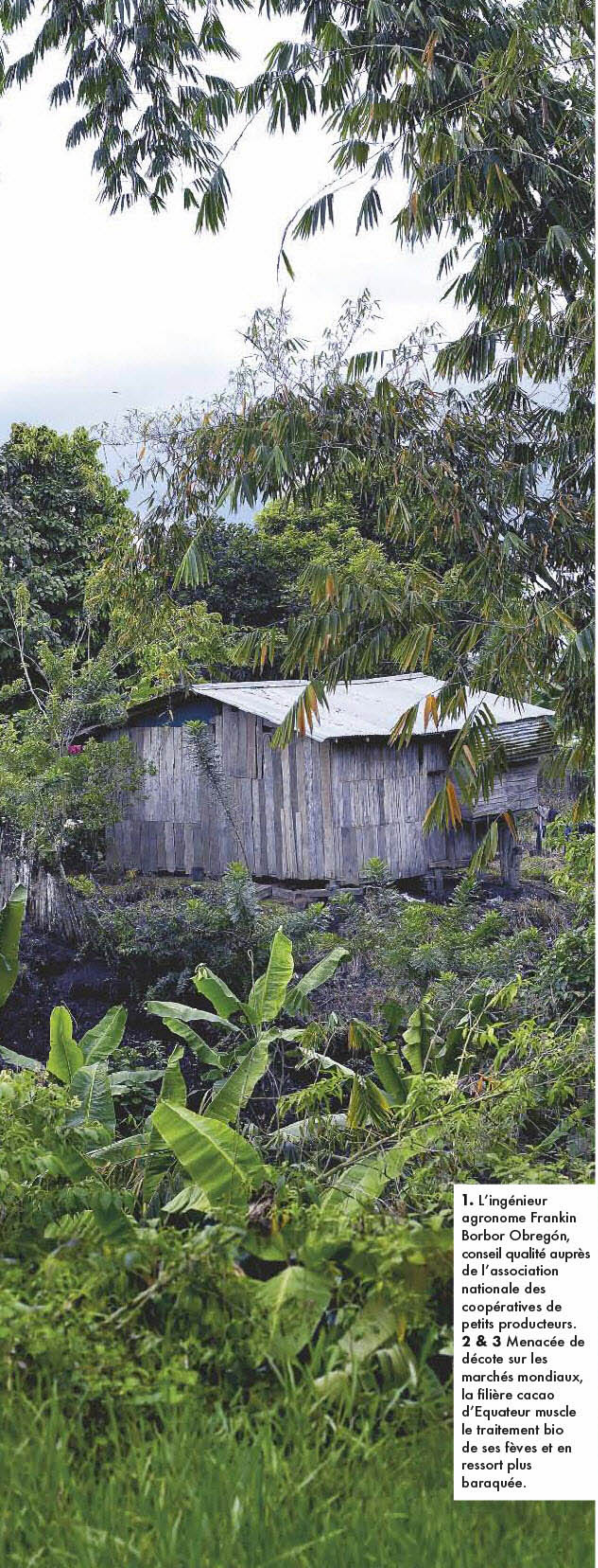
1

REVENU NACIONAL

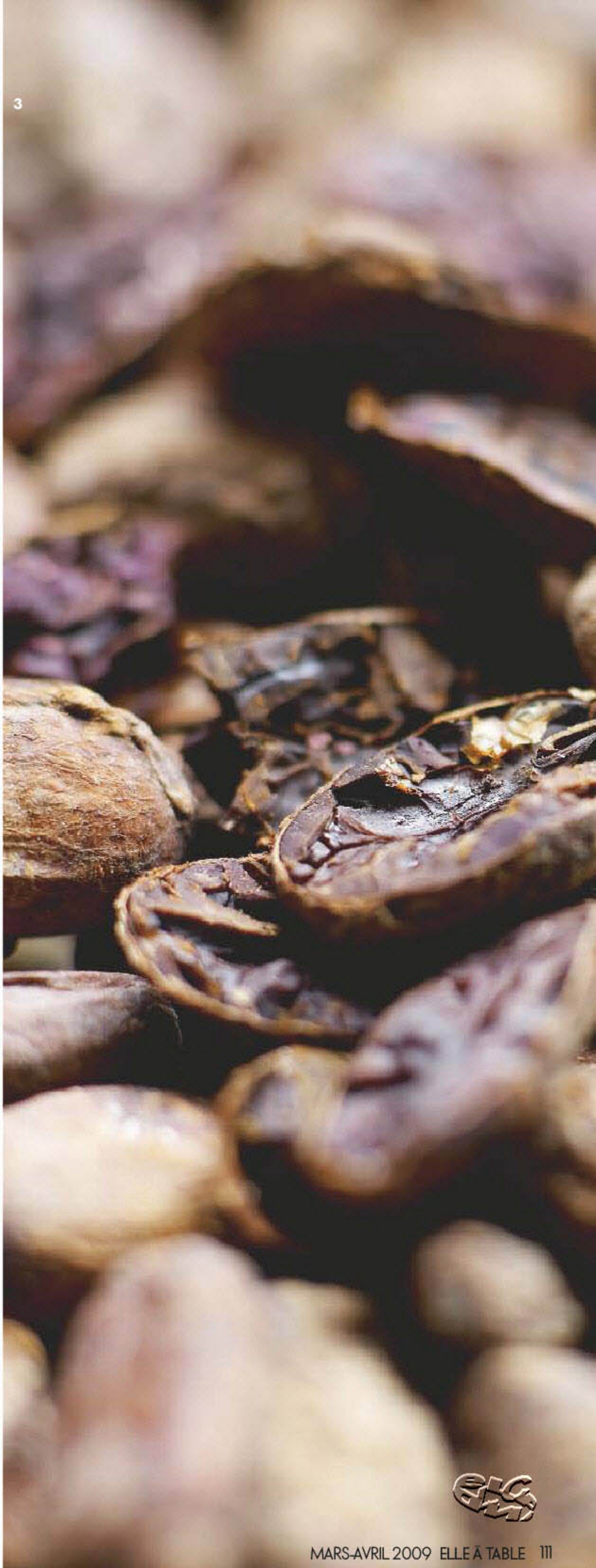
Célèbre pour son arôme floral unique, le cacao « Nacional » d'Equateur a été un temps dilué pour doper ses marges. Aujourd'hui, l'Etat andin revient sur ces mauvaises pratiques, qu'il a heureusement rayées de ses tablettes…

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Jules Boure**

2



3



1. L'ingénieur agronome Frankin Borbor Obregón, conseil qualité auprès de l'association nationale des coopératives de petits producteurs. **2 & 3** Menacée de décote sur les marchés mondiaux, la filière cacao d'Equateur muscle le traitement bio de ses fèves et en ressort plus baraquée.

On l'appelle la petite Suisse tropicale pour ses magnifiques alpages, et peut-être à cause du flegme de ses habitants, affûté à la meule d'une histoire qui tourne sans cesse en rond. Mais sûrement aussi parce qu'en Equateur, on trouve l'un des meilleurs cacaos au monde. **Un certain cultivar « Nacional », recherché pour son incomparable arôme « Arriba ».** « Le Nacional a la particularité de libérer des notes florales, tantôt de jasmin, tantôt de fleur d'oranger », résume Vanessa Lemoine, analyste sensorielle auprès du fabricant de chocolat de couverture Valrhona, qui fournit la matière première à de grands chocolatiers comme Christian Constant. Lui, incline plutôt vers « un nez très prononcé de jacinthe d'eau », et apprécie son parfum mêlé d'amertume et de noisette, qui apporte de la longueur en bouche, sans galvauder le bourgeonnement du fameux bouquet. « Non seulement il n'a pas le côté robuste d'un cacao ordinaire, type « Forastero », poursuit Vanessa Lemoine, mais sa filière est très structurée, loin de l'incurie des productions malgaches ou vénézuéliennes. » Bref, premier producteur mondial de cacao fin, l'Equateur s'apparente à un Eldorado pour maîtres chocolatiers, et le produit « Nacional » - aussi convoité que du brut - à de l'or noir en plaque.

« Premier producteur mondial de cacao fin, l'Equateur s'apparente à un Eldorado pour maîtres chocolatiers. »

Chocolat amer. Pourtant, l'Organisation internationale du cacao (Icco) menace de déclasser l'Equateur en réduisant à la portion congrue son quota de vente de « cacao fin et aromatique ». En effet, la convention cacaoyère de ce regroupement d'Etats producteurs et consommateurs se charge d'estimer, doigt au vent (sur la base des cours du marché), le coefficient de sa récolte que chaque pays exportateur a le droit de vendre au prix fort. Et il se trouve que les actions de l'Equateur baissent pour plusieurs raisons. Primo, l'arôme « Arriba » est souvent dissipé lors d'un mauvais traitement des fèves de cacao. Pour Pierre Costet, « sourceur » chez Valrhona - une contraction du sourcier et du videur : « Il y a un vigneron entre la collecte et le couverturier. » (On aime bien les parallèles avec le vin dans le monde du chocolat). Deuzio, si l'Icco permet encore à l'Etat andin de déclarer 75 % de son cacao comme « aromatique », et de le vendre avec un premium d'environ deux cent soixante-cinq dollars par tonne, « la réalité s'approche cahin-caha des 30 %. Le reste correspondant dans l'ensemble à du CCN-51, un cacao d'entrée de gamme, mais très productif, cultivé en industriel », estime Michel Barel, chercheur au Cirad, un « institut français de recherche agronomique au service du développement des pays du Sud », d'après l'en-tête de son site Internet. « Cependant, le gouvernement, tenant à sa réputation de producteur de cacao fin, a longtemps fermé les yeux sur des mélanges avec du CCN-51. » Gavés d'être chocolat, les clients demandeurs de surfin balisent désormais au poids de l'or l'approvisionnement (et se gardent bien, à l'instar du chocolatier Jean-Paul Hévin et de Valrhona, d'éventer leurs sources). D'autres comme les frères Bruno et Alain De Rick, propriétaires de la chocolaterie de Beussent Lachelle, ont préféré opter pour l'autarcie en se taillant un lopin de terre au cœur de l'enfer vert amazonien.

1

Métissage. Le caractère du goût « Arriba » est le fruit de siècles de sélection par l'homme à partir d'un cacaotier sylvestre, variété « native » décimée au siècle dernier par une épidémie de champignons parasites apparentés au mildiou de la vigne. Devant ce cas d'espèce, des planteurs se sont mis à complanter un cacao « Trinitario » d'importation, engageant dès les premières pollinisations la dilution génétique du « Nacional », bientôt supplanté par une immense diversité d'hybrides (« hétérozygotes » dans la langue verte des biologistes). Répertoriés par l'Institut équatorien d'investigation agricole (Iniap), ces drôles de zigs évoquent les « tableaux de castas » en vogue dans le Mexique ou le Pérou colonial, sortes de systèmes périodiques maniaco-pittoresques des plus infimes degrés de métissages depuis le presque blanc jusqu'au quarteron de mulâtresse et d'Indien. D'ailleurs, rechercher aujourd'hui le « vrai » Nacional revient à monter une expédition à la poursuite du sauvage peinturé au doigt, empanaché et le labret rivé dans la lèvre inférieure, pour trouver finalement dans sa hutte toute une ferblanterie de boîtes de conserves et un vingt-deux long rifle accroché au mur…

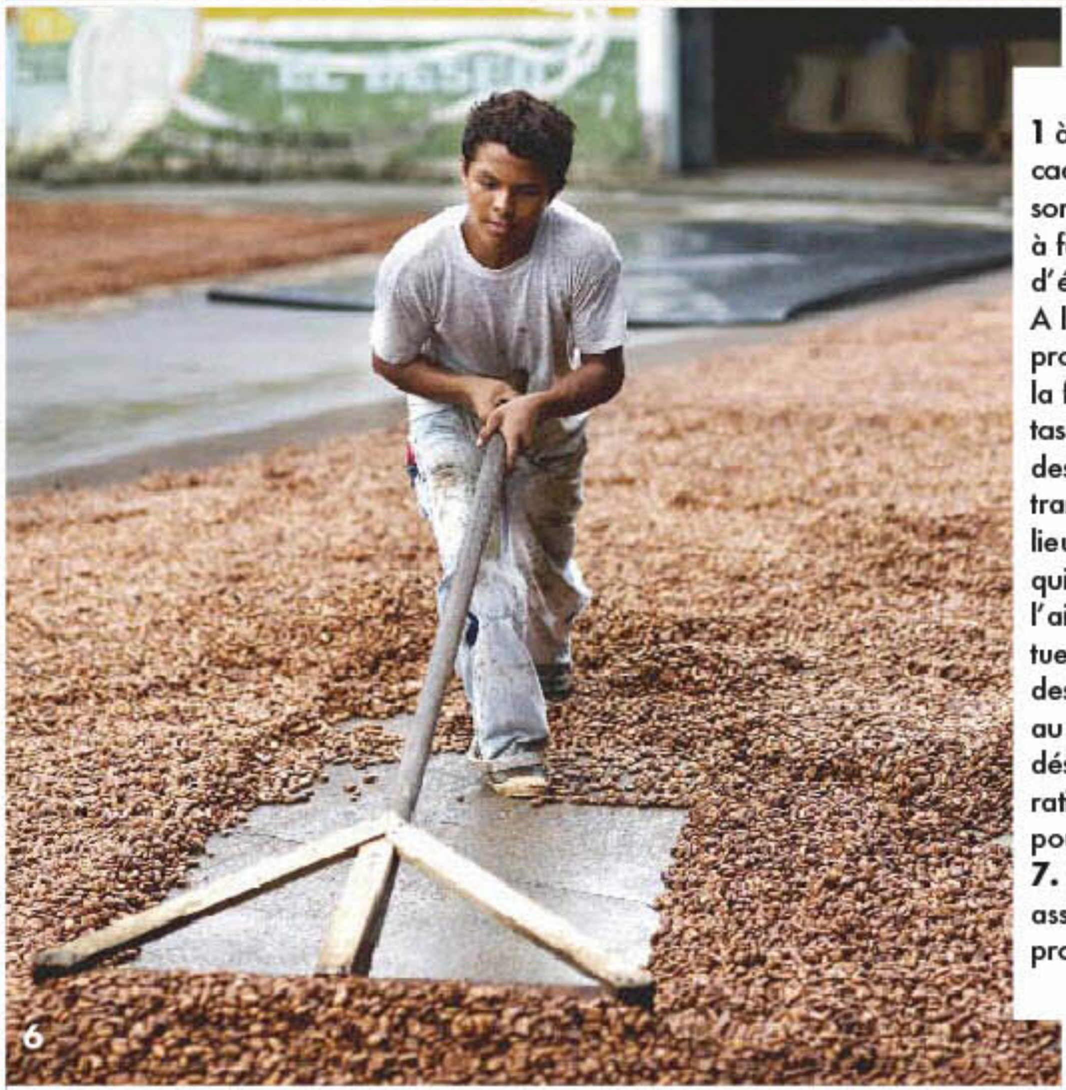
Terroir. Arriba, traduire « en haut », c'est-à-dire « en remontant » le fleuve Babahoyo depuis Guayaquil, premier port du pays. **« Le terrain idéal d'expression de l'arôme Arriba se situe sur le littoral équatorien, où il jouit de l'interaction entre des sols alluviaux très fertiles et l'humidité ambiante »,** avance Rey Gaston Loor, chercheur à l'Iniap. De même qu'un merlot devient méconnaissable hors du bordelais, le « Nacional » perd paraît-il sa singularité aromatique cultivé à l'étranger. Nationaliste ou pas, le « Nacional » est en tout cas assigné à domicile, au même titre que le biotope de l'Amazonie brésilienne ou les autos classiques à Cuba. Ces « bassins d'expression », zones de défriche forestière et d'établissements pionniers à l'atmosphère pétée digne d'un film de Tarantino, comptent une ou deux pépites dans le genre de Vinces, mirage parisien avec ses répliques en bois des palais de Passy et sa tour Eiffel au petit pied, folies des grandeurs de quelques terriens francophiles. Ou encore Buena Fe que l'on atteint à travers un marigot qui, vu d'avion, ressemble à de gros morceaux de ciels tombés sur des boulingrins. Là, lotie dans une aisselle de la rivière Gallinas, la cacaoyère de Samuel van Rutte (chocolat disponible sur bouga-cacao.com) surplombe un panorama splendide qu'il nous faudra rejoindre à pinces. Van Rutte travaille avec du matériel végétal fourni par l'Iniap, qui clone le génotype de plants originaires de Chone et de Vinces supposés proches du « Nacional » natif. Pour le reste, l'entretien de l'arbuste, l'éclaircissage utile à sa respiration, c'est du jardinage. « Il faut un équilibre entre la taille et la qualité du fruit, qui sera basse si on dilapide les réserves de sucre stockées dans le bois et les feuilles », développe Philippe Bastide, agrophysiologiste au Cirad. Pour les mêmes raisons, le

2

3

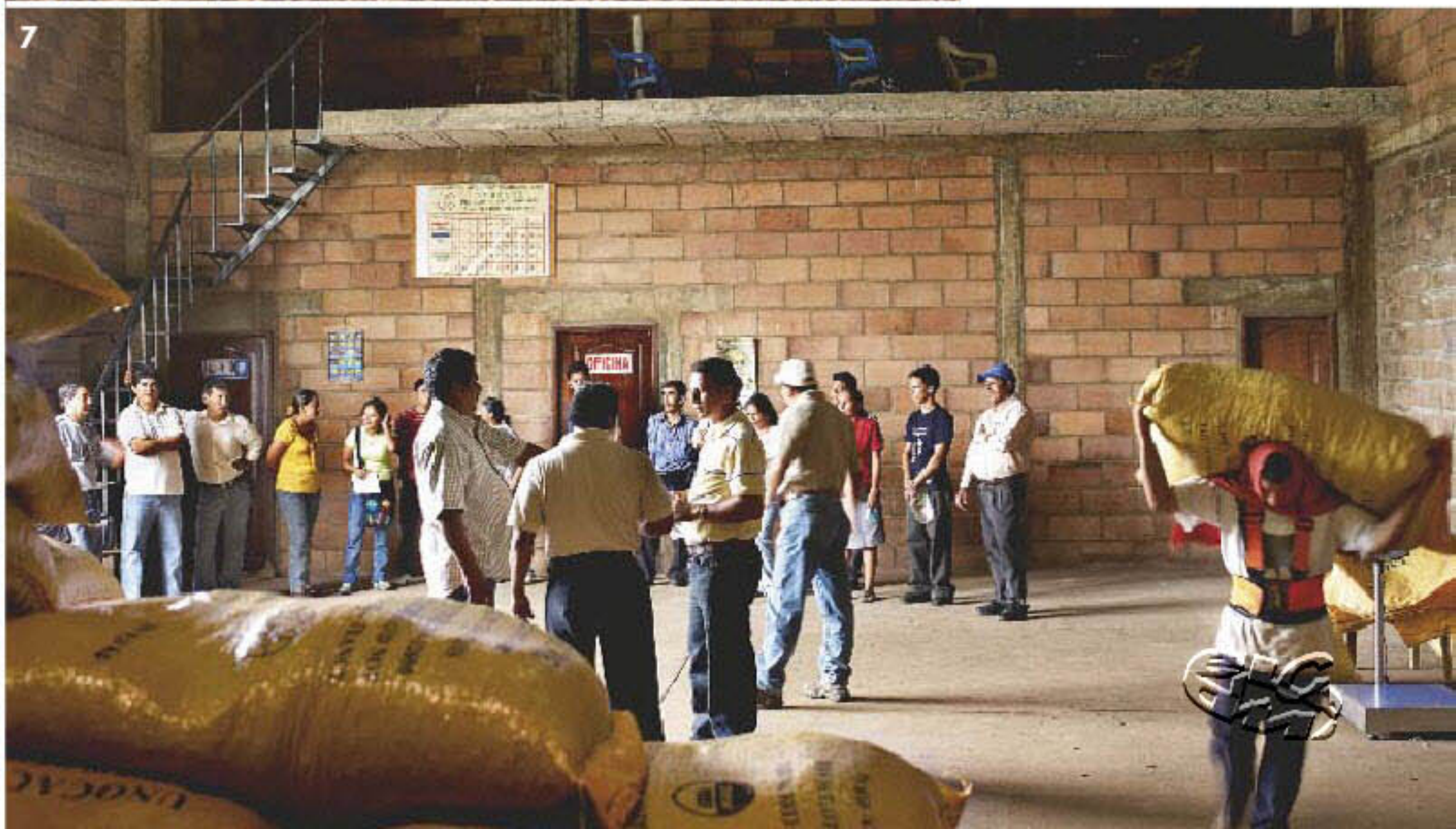
4

5



6

1 à **6.** Pour préparer les fèves de cacao (1) sans les gâter, celles-ci sont décabossées (2), puis mises à fermenter dans des caisses afin d'éviter toute germination (3). A la coopérative Unocace, un protocole en paliers (4) remplace la fermentation traditionnelle en tas. D'abord, la pulpe sue sous des feuilles de bananiers et se transforme en alcool, donnant lieu à une seconde fermentation qui « bave » le jus pour laisser l'air pénétrer. Enfin, la chaleur tue le germe et modifie la couleur des fèves, qui passent du mauve au cacao. Les fèves sont ensuite déshydratées au soleil (5), et ratissées de temps en temps (6) pour homogénéiser le séchage.
7. L'Unocace catéchise d'autres associations de petits producteurs.

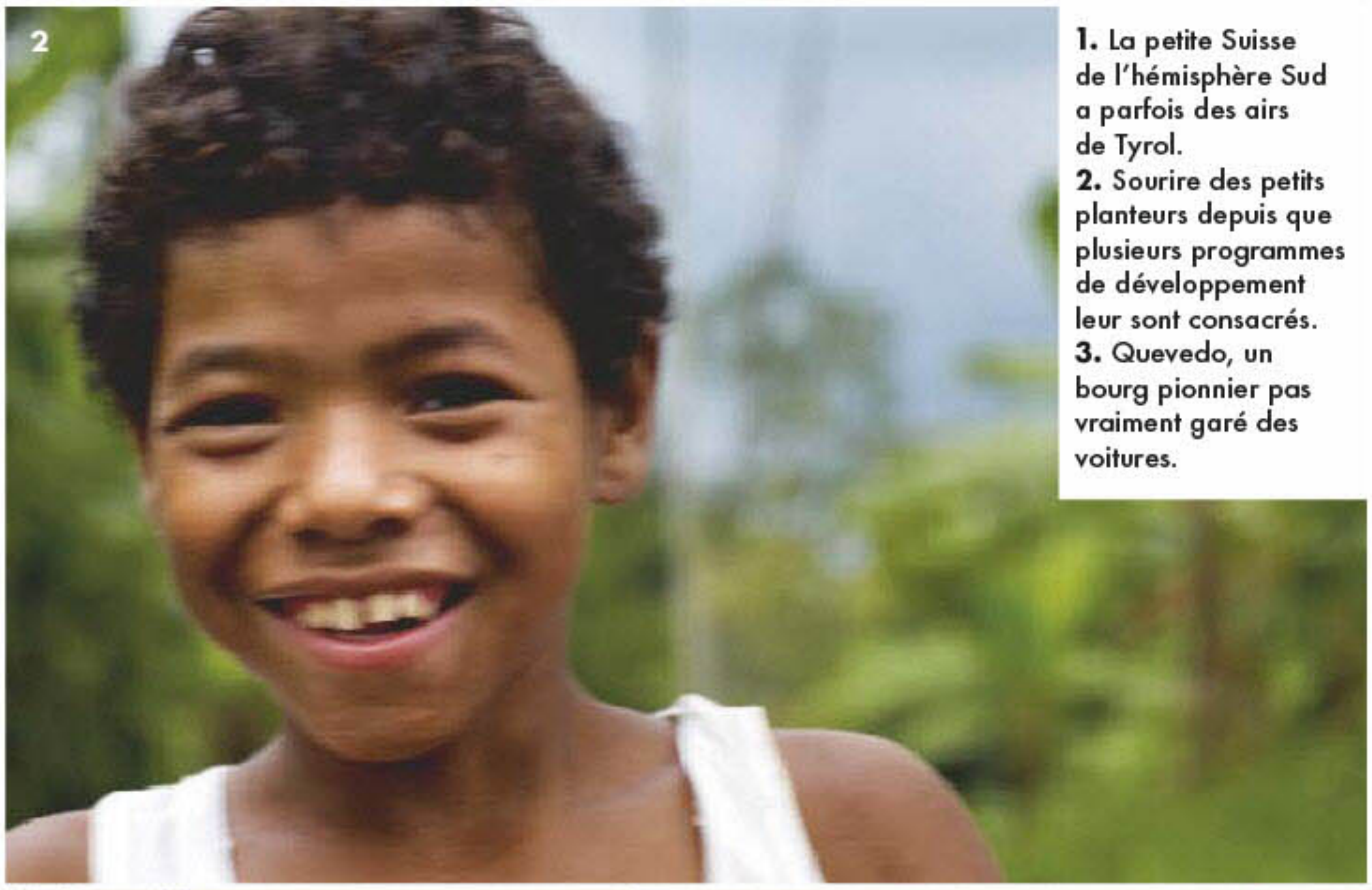


7

rendement du cacaoyer est inversement proportionnel à la typicité du cacao. Mais les efforts de l'Equateur pour redresser une production quelque peu cabossée parviennent progressivement à corriger ce défaut : « une méthode agricole respectueuse de l'environnement favorise l'éclosion de l'arôme Arriba, autant qu'une fermentation et un séchage appliqués », théorise le scientifique de l'Iniap.

Traçabilité. Mise en pratique à l'Unocace, une coopérative modèle appuyée par le Cirad, la Banque interaméricaine de développement (Bid) et l'agence de coopération technique allemande pour le développement (Gtz), qui centralise le traitement des fèves de ses 1 796 planteurs affiliés suivant un cahier des charges qualitatif certifié bio. Les cabosses chapées de jaune sont éviscérées de leur mucilage, sorte de chair albuginée enrobant les fèves, à la texture de litchi mais au goût de mangue. Celui-ci fermente à 50° couvert de feuilles de bananes-légumes dans des caisses en bois non tannique, formant un magma visqueux qui évacue la pulpe et une odeur de caillé. Ensuite, séchage au soleil ou sous marquise les jours de pluie. L'ensemble de la récolte est vendu au couverturier français Cémoi, qui approvisionne notamment l'excellent chocolatier parisien Patrick Roger. Spécialiste du cacao à la Corpei, un organisme de promotion économique, Sergio Pino Peralta estime que son pays encourage les petits paysans à s'organiser pour travailler en direct avec les transformateurs : « Les chocolatiers bénéficient d'une filière plus nette, et on crée des opportunités à la campagne, façon de ralentir l'exode rural. » Egalement très impliquée dans des projets de développement, une nouvelle génération de chocolatiers équatoriens s'assure ainsi un approvisionnement régulier et qualitatif. L'Unocace fait fabriquer ses propres tablettes via la petite société Tulicorps, tandis que Cacaoyere et Pacari ont lancé chacun une gamme d'appellations contrôlées. S'il est vrai que contrairement aux AOC « noix du Périgord » ou « coco de Paimpol », l'arôme Arriba s'épanouit sur plusieurs terroirs, l'opération garantit surtout une vraie traçabilité. « On n'a rien du courtier qui attend son échantillon d'agréage dans une tour de Guayaquil, estiment les jeunes fondateurs de Pacari. On conseille les planteurs, et on les rémunère deux fois plus qu'au prix du marché. » Ce n'est pas le Pérou, mais au moins ils n'ont plus l'impression de compter pour des fèves.

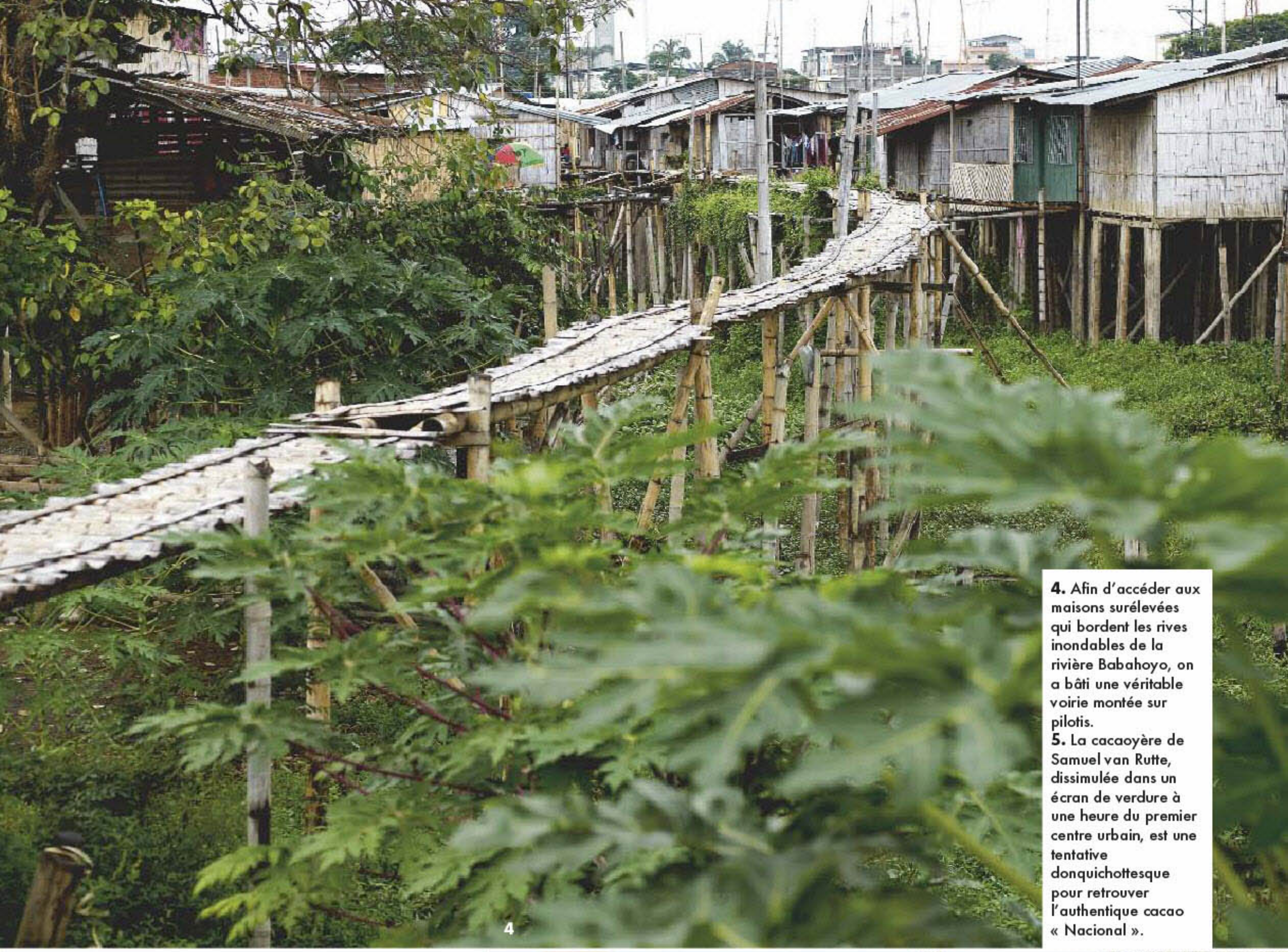
1



2

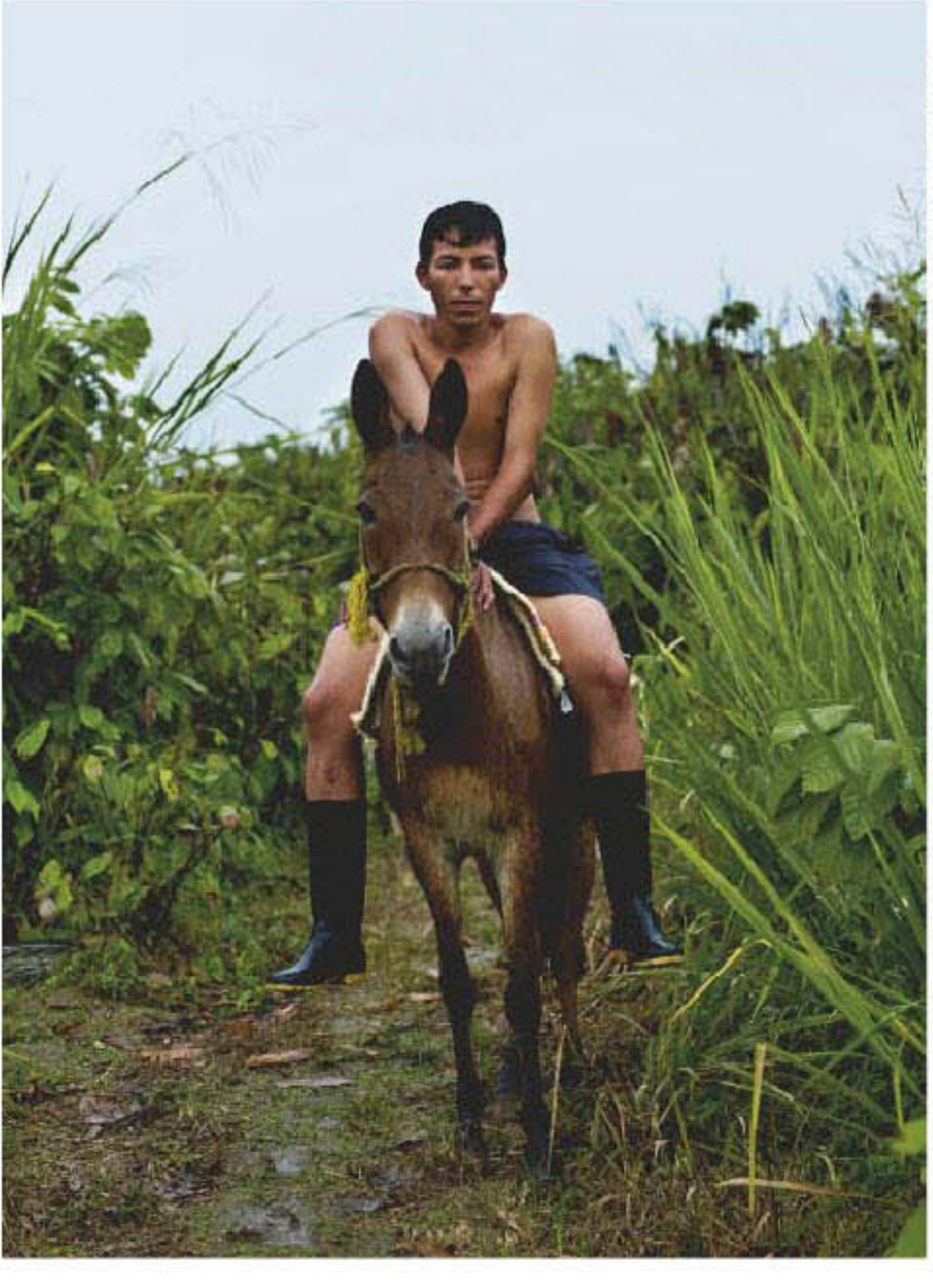
1. La petite Suisse de l'hémisphère Sud a parfois des airs de Tyrol.
2. Sourire des petits planteurs depuis que plusieurs programmes de développement leur sont consacrés.
3. Quevedo, un bourg pionnier pas vraiment garé des voitures.

3

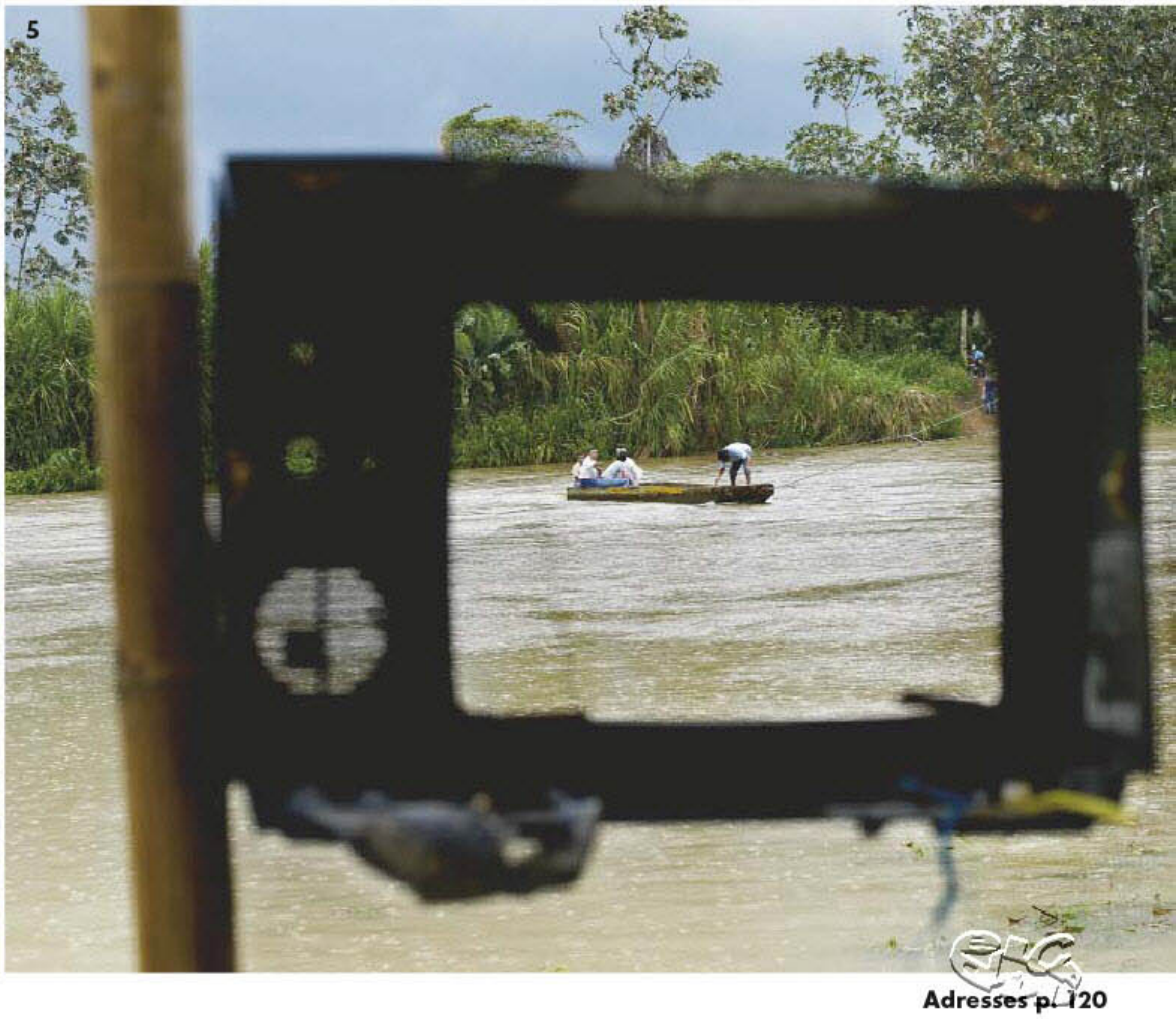


4

4. Afin d'accéder aux maisons surélevées qui bordent les rives inondables de la rivière Babahoyo, on a bâti une véritable voirie montée sur pilotis.
5. La cacaoyère de Samuel van Rutte, dissimulée dans un écran de verdure à une heure du premier centre urbain, est une tentative donquichottesque pour retrouver l'authentique cacao « Nacional ».



5



Adresses p. 120

« Avec Lesieur, profitez de la vie ! »
Grand concours entre mars et mai 2009

Lesieur vous propose deux concours dotés de lots exceptionnels. • Gagnez un mois de salaire en répondant par **SMS** (dans les 20 mn) à la question qui sera posée dans le spot publicitaire Lesieur précédant le vendredi soir sur M6 l'émission, à 17 h 50, « Un Dîner presque parfait ». Les gagnants seront annoncés par tirage au sort en fin d'émission. •Gagnez un an de salaire et beaucoup d'autres lots, en répondant sur le site **www.profitezdelavie.fr** à une question posée sur l'une des références de produits Lesieur porteuse de la mention « Avec Lesieur, profitez de la vie ! » achetée dans les enseignes distribuant la marque. Alors Bonne Chance !

Krups Nouveaux accessoires pour la Kitchen machine

La marque étoffe sa gamme d'accessoires Krups Prep Expert avec cinq nouveaux outils qui s'adapteront sur la Kitchen machine (à partir de 449,49 €) pour des résultats ultra-professionnels : une centrifugeuse (90 €) et quatre accessoires pour réaliser des pâtes fraîches (entre 100 et 130 €). Ces outils précieux bénéficient des innovations technologiques exclusives Krups pour offrir aux utilisateurs le meilleur, élaboré en partenariat avec des professionnels. Infos au 0 810 61 10 61 et sur **www.krups.fr**

Nespresso Le phénomène Citiz

Irrésistible avec son design inspiré des grands courants d'architecture, Citiz est un véritable « objet déco ». Proposée dans des couleurs différentes par Magimix ou Krups, équipée de la technologie Nespresso, la gamme Citiz s'adapte à tous les modes de vie. Citiz (179 €) au volume minimaliste se glisse dans toutes les pièces de la maison, Citiz & Milk (249 €) propose une mousse de lait parfaite grâce à son système Aeroccino pour un café au lait délicieux, enfin City & Co (349 €), avec sa double tête, prépare simultanément deux cafés différents à déguster au même moment. Point de vente au 0 800 55 52 53 ou sur **www.nespresso-partners.com**

Veuve Clicquot Vintage Time

L'élaboration de champagnes vintage est un art qui requiert des crus exceptionnels et les compétences uniques du chef de cave. Trois champagnes millésimés 2002 ont vu le jour, déclinés en Vintage (42 €), Vintage Rich (52 €) et Vintage Rosé (52 €). Soumis à l'œil compétent d'un designer culinaire, Germain Bourré, et aux papilles affinées de trois chefs brillants, ceux-ci ont conçu un menu qui exalte les qualités particulières de chacun des trois Vintages 2002 de Veuve Clicquot. Ils seront servis tout au long du mois de mars au Saule Pleureur à Monteux, à l'Hostellerie Le Chapeau Rouge à Dijon et à l'Hostellerie de Plaisance à Saint-Emilion (en avril aussi). Vintage Time en vente chez les cavistes. Plus d'infos sur **www.veuve-clicquot.com**

Erratum : Marqués de Cáceres
Le bonheur des vendanges 2008

Mille excuses au Domaine Marqués de Cáceres pour l'erreur de millésime parue dans notre numéro 62. En effet, alors que nous vantions les qualités aromatiques, la richesse de la structure et des couleurs des vins millésimés 2008, nous avons écrit 2009 à deux reprises dans le texte. La récolte 2008 est en vente chez les cavistes Nicolas, points de vente sur **www.nicolas.com** et se déguste sur les bonnes tables de la restauration.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Cocottes en porcelaine avec couvercle et 2 anses de chaque côté. Usage : four traditionnel jusqu'à 250°, micro-ondes et lave-vaisselle. Couleurs : gris taupé et noir. Dimension : diamètre : 9,8cm, hauteur : 8cm.

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9** ET406

❑ **OUI,** je désire m'abonner à ELLE à table grand format
1 AN 6 numéros + les 2 mini-cocottes en porcelaine
pour **15€ seulement** au lieu de ~~37~~€,
SOIT 22€ D'ÉCONOMIE.

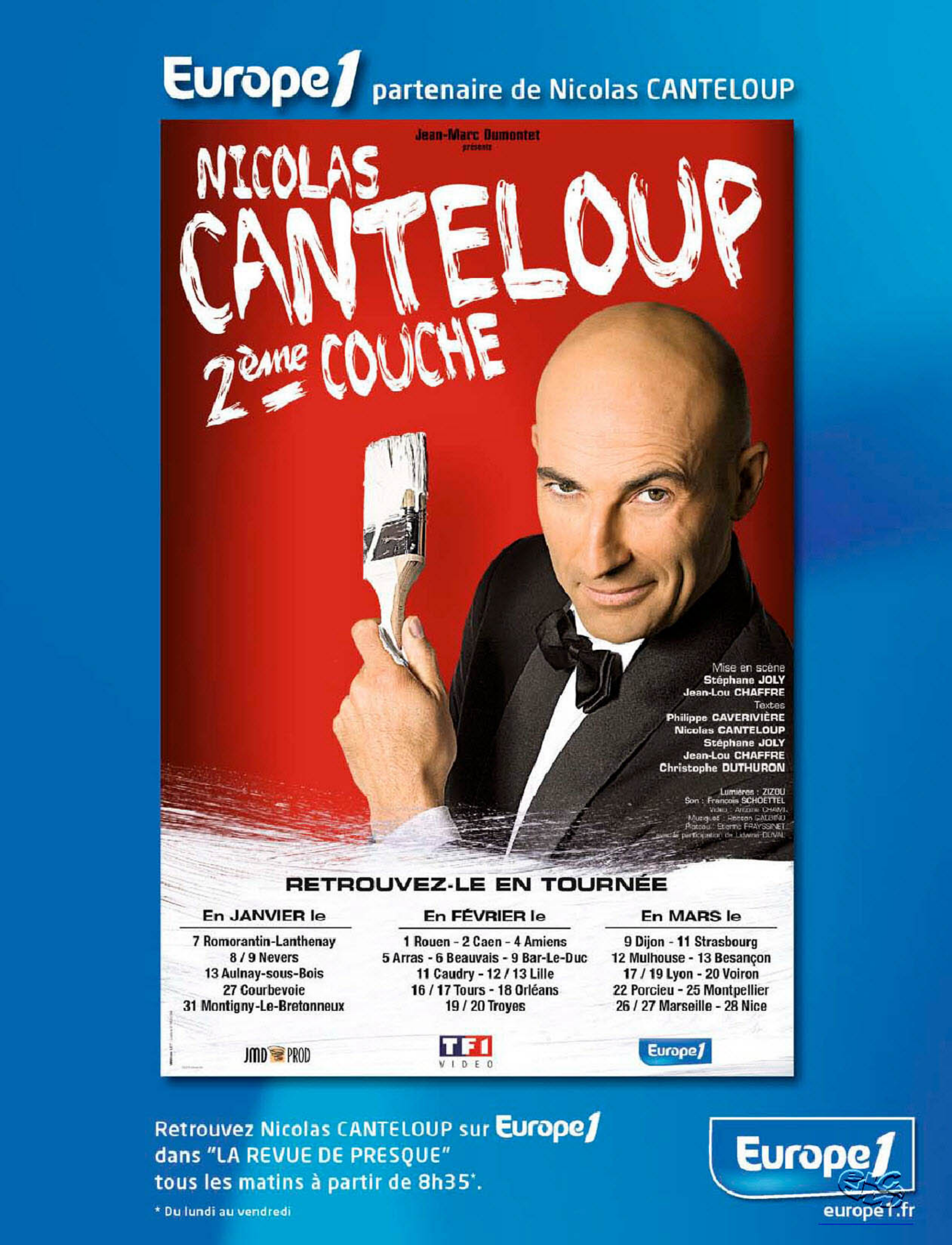
Ci-joint mon règlement par :
❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table
❑ CB N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
Expire le : |_|_| Mois |_|_| Année

Signature

Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
.... Code postal : |_|_|_|_|_|
Ville : ....
Tél. |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
E-mail : .... @ ....

J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins commerciales par ELLE à table : ❑ et ses partenaires ❑.

Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 à 8 semaines environ votre 1er numéro de ELLE à table grand format et sous 4 à 6 semaines environ les 2 mini-cocottes par pli séparé. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de ELLE à table grand format au prix de 3,50€ et les 2 mini-cocottes au prix de 16€ dans la limite des stocks disponibles. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restants à servir sur simple demande. Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319 - Tél. : 01 45 36 77 30.



Europe1 partenaire de Nicolas CANTELOUP
Jean-Marc Dumontet
présente
NICOLAS CANTELOUP
2ème COUCHE
Mise en scène
Stéphane JOLY
Jean-Lou CHAFFRE
Textes
Philippe CAVERIVIÈRE
Nicolas CANTELOUP
Stéphane JOLY
Jean-Lou CHAFFRE
Christophe DUTHURON
Lumières : ZIZOU
Son : François SCHOETTEL
RETROUVEZ-LE EN TOURNÉE
En JANVIER le
7 Romorantin-Lanthenay
8 / 9 Nevers
13 Aulnay-sous-Bois
27 Courbevoie
31 Montigny-Le-Bretonneux
En FÉVRIER le
1 Rouen - 2 Caen - 4 Amiens
5 Arras - 6 Beauvais - 9 Bar-Le-Duc
11 Caudry - 12 / 13 Lille
16 / 17 Tours - 18 Orléans
19 / 20 Troyes
En MARS le
9 Dijon - 11 Strasbourg
12 Mulhouse - 13 Besançon
17 / 19 Lyon - 20 Voiron
22 Porcieu - 25 Montpellier
26 / 27 Marseille - 28 Nice
JMD PROD
TF1 VIDEO
Europe1
Retrouvez Nicolas CANTELOUP sur Europe1
dans "LA REVUE DE PRESQUE"
tous les matins à partir de 8h35*.
* Du lundi au vendredi
Europe1
europe1.fr

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1re Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration : Josette Theilot (maquette)
Isabelle Robin et Claire Diot (SR) - Natacha Arnoult
Julien Bouré - Michel Creignou - Trish Deseine
Clotilde Dusoulier - Frédérique de Granvilliers - Stéphanie Huré
Marie Leteuré - Véronique Liégeois - Dominique Malet
Anna Penotti - Emmanuelle Robin
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier
Promotion Relations Extérieures Alice Maine
Label Claude Hovhanessian
Gandillon, Directrice
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché,
assistées de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron, Directeur des ventes
L. Félix-Faure - N. Sacher
Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrierelleatable@hfp.fr
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Séverine Boutry, Directrice Commerciale
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen - Sophie Goussu
Fabrice Guillemain - Sophie Lefèvre-Tantet - Delphine Minor
Emmanuelle Hermant - Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78300 €.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général des publications : Bruno Lesouëf
Directeur Général des rédactions : Christian de Villeneuve
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse.
Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Hachette Filipacchi Médias SAS.

Président du directoire : Didier Quillot

Tous droits de reproduction réservés.

Pré-presse : Hafiba. Imprimé en Italie/Printed in Italia. (Union européenne) par Elcograf, Beverate di Brivio - Italie.
Dépôt légal : 1er trimestre 2009.
© par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948.
Commission paritaire : 0309 K 78786.

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ISSN : 1293-5948

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ABONNEMENTS -
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 01 45 36 77 30.
Fax 01 41 34 93 90. e.mail : abonnementselleatable@cba.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17€.
Etranger : nous consulter au tél. 01 45 36 77 30.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,50€ par numéro, 1,10€ de port).

INDEX DES RECETTES

Ce dessin renvoie à nos fiches-recettes, p. 122

ENTREES

Asperges vertes à la mousseline légère à l'orange
p. 18 Blinis au sarrasin
p. 22 Boulettes de viande
Carottes râpées au citron vert et sésame
p. 44 Chowder épinards bacon et pain de maïs
p. 85 Œufs cocotte-carotte
p. 97 Petites tommes panées
Petits cakes carottes gingembre
p. 58 Radis roses poudrés
p. 102 Ramequin
p. 39 Salade de pommes de terre aux herbes
p. 28 Salade de rattes au saumon
p. 20 Sardines comme des bonbons
Soupe aux herbes
Soupe concombre et menthe
Soupe courgettes et quinoa
p. 85 Velouté de Bunny

PLATS

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

p. 55 Carottes aux herbes
p. 16 Caviar de petits pois à la coriandre
p. 60 Flan aux blettes
p. 28 Frites au four maison
p. 56 Légumes verts au beurre de vanille
Linguine tomates et marjolaine
p. 18 Nouilles soba au sésame
Potiron et patates douces aux raisins
p. 36 Quiche aux petits pois
p. 70 Tomates farcies

POISSONS ET CRUSTACÉS

p. 78 Daurade, huîtres et maquereau caramélisé
p. 29 Papillotes de cabillaud, brocolis, sauce épicée
p. 59 Pavés de cabillaud au curry
Poisson d'avril
p. 44 Tortilla au poisson épicé et salsas

VIANDES ET ŒUFS

Ailerons de poulet sauce barbecue
Boulettes de veau aux herbes
p. 85 Cocotte d'agneau pascal
Cocotte lutée de volaille aux morilles
p. 52 Epaule d'agneau à la cocotte
p. 52 Epaule d'agneau au bouillon épicé
p. 52 Epaule d'agneau entière rôtie au four
p. 52 Epaule d'agneau roulée rotie
p. 52 Pie d'agneau aux légumes
p. 38 Poulet aux herbes, sauce coriandre
p. 52 Salade d'épaule au yaourt
p. 57 Souris d'agneau à la menthe

DESSERTS-FROMAGES

p. 63 Agneau pascal, pommes au caramel
p. 16 Biscuits sans farine au cacao parfumé
p. 40 Chèvre aux herbes
p. 61 Crèmes d'amandes aux fruits
p. 45 Cookies au beurre de cacahuète
p. 71 Cuillères à café gourmandes
p. 80 Fontainebleau de chez Dubois
p. 41 Fraises au thym citron
p. 103 Gâteaux aux pignons
p. 81 Glace au caramel au beurre salé du Quinze
p. 100 Moelleux au chocolat
Mousse au chocolat de Jimmy
Œufs coque en chocolat
Œufs neige au chocolat
p. 29 Papillotes de fruits aux épices
Petits cakes bananes, noix, chocolat
p. 45 Petits gâteaux cream cheese et fruits rouges
Pommes au nid
p. 109 Salami au chocolat sans sucre ajouté
Tarte aux fraises sans cuisson
p. 23 Trifles aux fruits rouges

DIVERS ET BOISSONS

p. 53 Petites sauces d'accompagnement de l'agneau : abricots-oignons, tomates-myrtilles, moutarde-yaourt, menthe-pignons
p. 21 Panini toastés

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

BEAU & BON, p. 9

A la Mère de famille, tél. 01 47 70 83 69.
Baccarat,
points de vente au 08 20 32 22 22.
Bonjour mon coussin,
www.bonjourmoncoussin.com
Costes chez Monoprix, www.monoprix.fr
et La Grande Epicerie de Paris,
tél. 01 44 39 80 30.
Fauchon, www.fauchon.fr
Fous de Dînettes, points de vente au
01 44 49 96 22 et sur www.fousdedinettes.fr
Françoise Fleuriet,
www.coup-de-food.com
Lafayette Gourmet Haussmann,
tél. 01 40 23 52 25.
Lenôtre, www.lenotre.fr
Maîtres cuisiniers de France,
Renseignements sur
www.maitrescuisiniersdefrance.com.
Mazet, www.mazetconfiseur.com
Menus bébé, www.menus-bebe.fr
Laurent-Perrier,
tél. 03 26 58 91 22.
Pierre Hermé, www.pierreherme.com
Richart, points de vente au 0 810 801 901.
Tess, au Lafayette Gourmet Haussmann,
tél. 01 40 23 52 25.

> Le choc de la tarte :

Angelina, 226, rue de Rivoli, 75001 Paris,
tél. 01 42 60 82 00. Palais des Congrès,
75017 Paris, tél. 01 40 68 22 50.
Christian Constant, 37, rue d'Assas,
75006 Paris, tél. 01 53 63 15 15.
Dalloyau, www.dalloyau.fr
La Chocolaterie Jacques Genin,
133, rue de Turenne, 75003 Paris,
tél. 01 45 77 29 01.
Jean-Paul Hévin, www.jphevin.com
La Maison du Chocolat,
www.lamaisonduchocolat.com
La Petite Rose, 11, boulevard de Courcelles,
75008 Paris, tél. 01 45 22 07 27.
Lenôtre, www.lenotre.fr

CLOTILDE DUSOULIER, p. 16

Retrouvez Clotilde sur son site :
chocolateandzucchini.com
Cuisine & Sens, www.cuisineetsens.com
Gérard Perrot,
www.cuisine-huiles-essentielles.fr
Parfums de Table, points de vente
et boutique en ligne sur
www.parfumsdetable.com
Caïus, 6, rue d'Armaillé, 75017 Paris,
tél. 01 42 27 19 20.

VOYAGE GOURMAND, p. 20

Enivrance, www.enivrance.com
By Fou de goût, www.foudegout.com, chez :
> Monoprix, www.monoprix.fr,
> Galeries gourmandes du Palais des
Congrès, 2, place de la Porte-Maillot,
75017 Paris,
> Lafayette Gourmet Haussmann,
tél. 01 40 23 52 25,
> Publicisdrugstore,
www.publicisdrugstore.com
> La Grande Epicerie de Paris,
tél. 01 44 39 80 30.
Kalys, www.gastronomie.kalys.com
Le Coq Noir, www.le-coq-noir.com
Lenôtre, www.lenotre.fr
Luminarc, tél. 09 69 30 00 00.
Picard, www.picard.fr
Rebecca Bellity chez Lafayette Gourmet
Haussmann, tél. 01 40 23 52 25.
Rue Traversette, www.ruetraversette.com

PROFESSION GLACIER, p. 24

Grom, 81, rue de Seine, 75006 Paris
et sur www.grom.it

UN BRIN DE PARFUM, p. 34

Asa, dans les grands magasins et magasins
arts de la table.
Florette, Florette, infos consommateurs
au 0 811 812 814 et sur www.florette.com
Kimonoya, tél. 01 48 87 30 24.

Marius Auda, tél. 04 93 08 10 30 et sur
www.mariusauda.fr
Muji, tél. 01 49 96 41 41.

ÉPAULE D'AGNEAU, p. 46

Bookbinders, tél. 01 42 22 73 66.
Habitat, www.habitat.fr
Le Boucher Bohême,
4, rue Maurice **Bokanowski**,
92600 Asnières, tél. 01 47 93 86 37.
Staub, infos au 0 800 74 77 77 et sur
www.staub.fr
Raboni, tél. 01 42 74 15 55.

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER, p. 62

Cours de pâtisserie avec Christophe Felder
au Jardin d'Acclimatation de Paris,
Bois de Boulogne, 75116 Paris.
Contact pour renseignements et inscriptions :
tél. 01 40 67 99 05.
www.jardindacclimatation.fr (cliquez sur
Ateliers Parents).
www.christophe-felder.com
Pour acheter un moule Agneau pascal,
contactez Christophe Felder
au 06 08 66 16 33.

ABONNEZ-VOUS rapidement et facilement à
ELLE à table
sur : **www.elleatableabo.com**

LOUISE DENISOT, p. 68
Aga, tél. 01 42 61 19 01 et sur www.agafrance.fr
Bô, tél. 01 42 74 55 10
Berko, tél. 01 40 29 02 04 et berko.fr.
Blanc d'Ivoire, www.blancdivoire.fr
Geneviève Lethu, www.genevievelethu.fr
Jardin d'Ulysse, tél. 04 72 26 59 59.
L'Office hollandais des fleurs, www.fleursunpeubeaucoup.com
La Fiancée du Mékong, www.lafianceedumekong.fr
La Grande Epicerie de Paris, tél. 01 44 39 80 30.
Maison Micro, 140-142, rue Saint-Honoré, 75001 Paris, tél. 01 42 60 53 02.
Méert, www.meert.fr
Revol, tél. 04 75 03 33 33 et www.revolporcelaine.fr
Rice, www.rice.dk
Revol, tél. 04 75 03 33 33 et www.revolporcelaine.fr
Stohrer, tél. 01 42 33 38 20. www.stoher.fr
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01 et www.theconranshop.fr

L'ESPRIT TCHAÏ, p. 72
Restaurant L'Esprit tchaï, 123, rue Oberkampf, 75011 Paris, tél. 01 43 38 06 55.
Bosch, www.bosch.fr
Cuisinart, www.cuisinart.fr
DéLonghi, www.delonghi.fr
Kenwood, www.kenwood.fr
KitchenAid, www.kitchenaid.fr
Magimix, www.magimix.fr
Moulinex, www.moulinex.fr
Philips, tél. 0 821 611 655.
Seb, www.seb.fr

C'EST DE LA TRISH, p. 76
Le Quinze, 8, rue Nicolas Charlet, 75015 Paris, tél. 08 99 69 85 13.
Zebra Square, 3, place Clément Ader, 75016 Paris, tél. 01 44 14 91 91. www.zebrasquare.com.

PÂQUES AU MENU, p. 82
Aga, tél. 01 42 61 19 01
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.
Valhrona, www.valhrona.com

ALEXANDRA GOLOVANOFF CÔTÉ CAVE, p. 88
Ses vins préférés
Château de Ferrand 1996, tél. 05 57 74 47 11.
Château Fontvert 2007, tél. 04 90 68 35 83.
Château Latour 2004, en vente à la Cave d'Ulysse à Margaux, tél. 05 57 88 79 94.
Cornas 2005 Arènes Sauvages Cave de Tain, tél. 04 75 08 20 87.
Champagne Henriot Cuvée des Enchanteleurs 1995, tél. 03 26 89 53 00.
Champagne Bollinger Spécial Cuvée Brut, en vente chez Lavinia, tél. 01 42 97 20 20.
Russian Standard Imperia Vodka, en vente chez Hediard, tél. 01 43 12 88 88.

Ses restaurants
L'Entrecôte, 20 bis, rue Saint-Benoît, 75006 Paris, tél. 01 45 49 16 00.
Le Violon d'Ingres, 135, rue Saint-Dominique, 75007 Paris, tél. 01 45 55 15 05.

ELLE à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année

ABONNEZ-VOUS !

Bulletin à compléter et à retourner à :
ELLE à table Service Abonnements BP 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9
e-mail : abonnements@cba.fr

ET 112

OUI, je m'abonne à ELLE à table grand format pour 1 an (6 numéros) :

❒ France **17 €**.
❒ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au **01 45 36 77 30**
❒ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.
❒ Je règle par carte bancaire.

Voici mon numéro de carte :
N° ____
date d'expiration : __ __ (mois / année)
Signature :

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal :
Ville : Pays :
Téléphone :
Adresse e-mail :

Pour tout renseignement concernant votre abonnement, appelez-nous au 01 45 36 77 30

TARIF ABONNEMENTS ÉTRANGER :
SUISSE 6 numéros : 39 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE MARKETING SA - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch.
BELGIQUE 6 numéros : 17,50 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - 11 rue Charles Parenté - 1070 Bruxelles Tél : (02) 556 41 40. Par chèque bancaire ou virement bancaire compte - n° : 210-0980879-67.
USA 6 numéros : 54 $ US - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - P.O. BOX 2769, Plattsburgh, N.Y. U.S.A. 12901-0239. Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.
CANADA 6 numéros : 55 $ CND - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - 8155, rue Larrey Anjou (Québec) H1J 2L5. Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.
Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

Les Fables de la Fontaine, 131, rue Saint-Dominique, 75007 Paris, tél. 01 44 18 37 55.
Les Deux Abeilles, 189, rue de l'Université, 75007 Paris, tél. 01 45 55 64 04.
Tsukizi, 2 bis, rue des Ciseaux, 75006 Paris, tél. 01 43 54 65 19.
Yen, 22, rue Saint-Benoît, 75006 Paris, tél. 01 45 44 11 18.
Yugaraj, 14, rue Dauphine, 75006 Paris, tél. 01 43 26 44 91.

Caviste

Bacchus & Ariane, 4, rue Lobineau, 75006 Paris, tél. 01 46 34 12 94.
Pour leurs bons conseils et leur jolie sélection.

MORGON : UN ROUGE PASSION, p. 90

Château Gaillard 2006 Anita et André Kuhnel, tél. 04 74 04 22 59.
Château Gaillard 2007 Clos de Mez, Marie-Elodie, tél. 06 03 35 71 89.
Côte de Py 2006 Louis Claude Desvignes, tél. 04 74 04 23 35.
Côte de Py 2007 Domaines Piron, tél. 04 74 69 10 20.
Cuvée Douby 2007 Katy et David Duthel, tél. 04 74 69 17 61.
Domaine de la Chaponne 2007 Laurent Guillet, tél. 04 74 69 15 73.
Domaine de la Levratière 2007 Marylenn et André Meyran, tél. 04 74 69 11 80.
Flache Sornay 2006 Corinne et Vincent Flache, tél. 04 74 04 26 70.
Terres Dorées 2007 Jean-Paul Brun, tél. 04 78 47 93 45.
Vieilles Vignes 2006 Patrick Bouland, tél. 04 74 69 16 20.

ALBA PEZONE, p. 108

Idea Vino, tél. 01 43 57 10 34.
Parole in Cucina, 5, impasse du Curé, 75018 Paris, tél. 01 55 79 19 13.

REVENU NACIONAL, p. 110

Chocolaterie de Beussent Lachelle, 66, route de Desvres, Beussent 62, tél. 03 21 86 17 62, www.choco-France.com
Christian Constant, 37, rue d'Assas, 75006 Paris, tél. 01 53 63 15 16.
Patrick Roger,
> 91, rue de Rennes, 75006 Paris, tél. 01 45 44 66 13.
> 108, bd Saint-Germain, 75006 Paris, tél. 0 143 293 842.
> 45, avenue Victor-Hugo, 75016 Paris, tél. 01 45 01 66 71.
> 47, rue Houdan, 92330 Sceaux, tél. 01 47 02 30 17.
www.patrickroger.com
Jean-Paul Hévin,
> 231, rue Saint-Honoré, 75001 Paris, tél. 01 55 35 35 96.
> 23 bis, avenue de la Motte-Picquet, 75007 Paris, tél. 01 45 51 77 48.
> 3, rue Vavin, 75006 Paris, tél. 01 43 54 09 85.
www.jphevin.com

Errata sur notre numéro 61

Dans notre sujet de cadeaux pour les fêtes, **Pince-moi, je rêve,** en page 68, nous avons cité un dessous-de-plat « Plaque de chocolat » en céramique, proposé par **Sam**. Malheureusement, le numéro de téléphone que nous avons publié n'était pas le bon. Voici le numéro où vous pourrez les joindre : tél. 01 42 77 12 82.

Mettez-vous
àtable™
avec nos 16 fiches-recettes

Pour avoir toujours sous la main vos fiches-recettes sans les abîmer : voici notre boîte de rangement Elle à table. En plastique translucide (9 €), elle est idéale sur l'étagère de votre cuisine.
Elle est vendue avec, en option, un jeu de six intercalaires rigides en plastique (5 €) vous permettant de classer séparément entrées, plats et desserts... Ainsi qu'un ensemble de 200 étuis plastifiés (7 €) pour protéger vos fiches individuellement.

Bon de commande en page [illegible]

"Une explosion d'arômes et de finesse"

www.marquesdecaceres.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

D

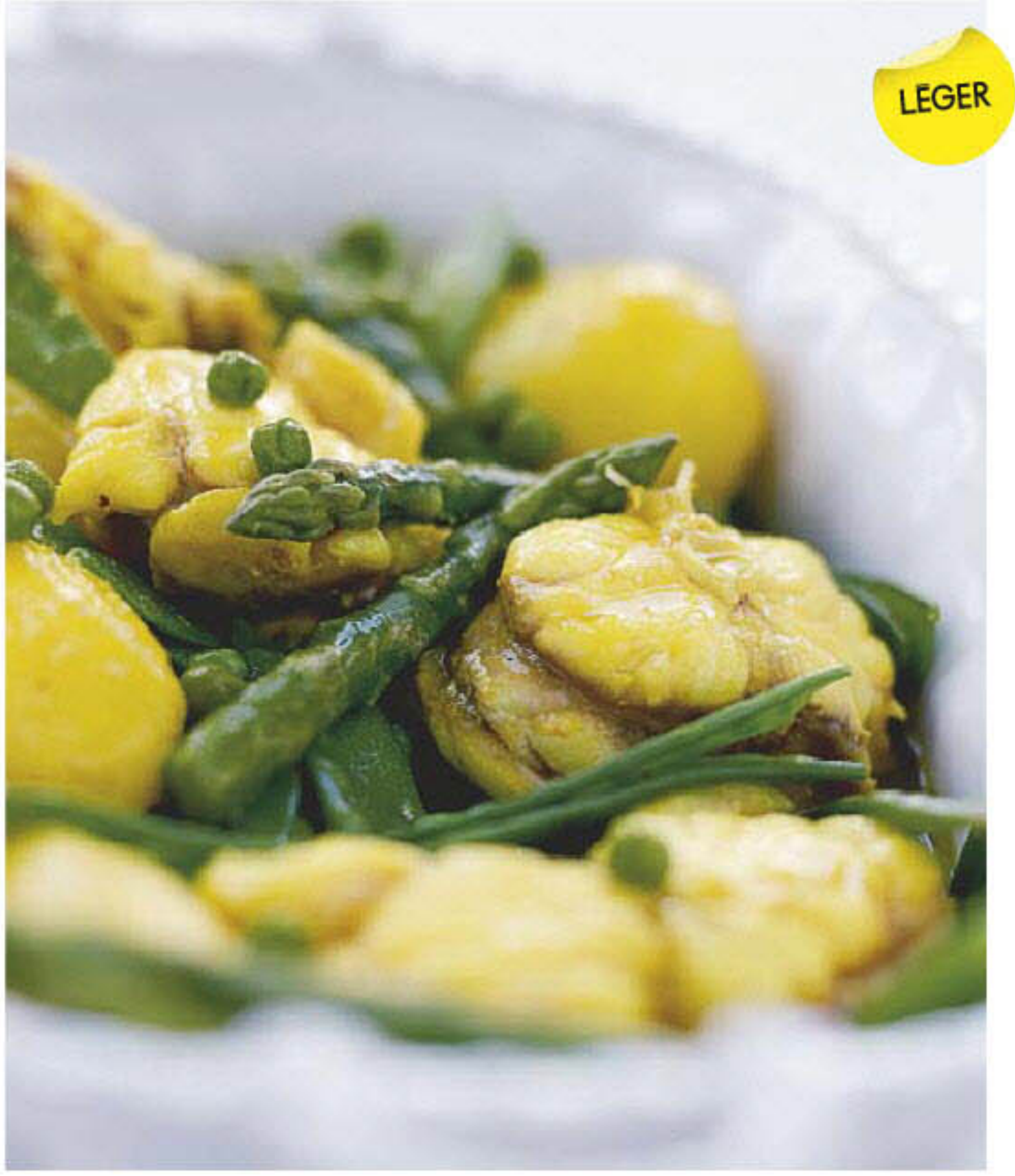
ŒUFS COQUE EN CHOCOLAT

ELLE À TABLE N° 63

P

POISSON D'AVRIL

ELLE À TABLE N° 63



D

ŒUFS NEIGE AU CHOCOLAT

ELLE À TABLE N° 63

D

POMMES AU NID

ELLE À TABLE N° 63

Plat - Facile - Assez cher

POISSON D'AVRIL *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 25 mn

800 g de lotte en tranches
4 pommes de terre
300 g de petits pois surgelés
200 g de pois gourmands
8 asperges vertes
2 tomates
3 c. à soupe de fumet de poisson dilué dans 1 l d'eau chaude
1 feuille de laurier
2 branches de thym
1 morceau d'écorce de citron
2 dosettes de safran

1 Dans une casserole, préparez le fumet de poisson. Ajoutez les tomates pelées, épépinées et coupées en 4, le laurier, le thym, l'écorce de citron, le sel et le poivre. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir pendant 10 mn.
2 Pendant ce temps, pelez les pommes de terre et lavez-les. Rincez les pois gourmands. Lavez les asperges et ôtez le pied.
3 Filtrez le fumet au-dessus d'une autre casserole. Ajoutez le safran et portez à ébullition. Ajoutez les pommes de terre, baissez le feu, couvrez et laissez cuire 15 mn. Au bout de ce temps, ajoutez les petits pois, la lotte, et poursuivez la cuisson 10 mn. Ajoutez les pois gourmands 5 mn avant la fin de la cuisson. Faites cuire les asperges à part, 4 mn dans une casserole d'eau bouillante.
4 Servez le poisson entouré des légumes et arrosé de quelques cuillerées de bouillon bien chaud.

à table + **Vous pouvez remplacer la lotte par des dos ou des darnes de cabillaud.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Gourmandise - Facile - Bon marché

ŒUFS COQUE EN CHOCOLAT *(4 pers.)*

Préparation : 40 mn

8 œufs - 200 g de chocolat noir
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse - 1 pincée de sel

1 Lavez les œufs. A l'aide d'une aiguille, faites un petit trou sur la partie la plus pointue, sans l'enfoncer complètement dans l'œuf pour ne pas percer le jaune. Procédez de la même façon sur l'extrémité opposée en faisant un trou plus large. Vous agrandirez délicatement aussi largement que lorsque vous ouvrez un œuf à la coque.
2 Préparez deux saladiers. Videz chaque œuf en soufflant dans le petit trou au-dessus d'un séparateur d'œuf. Vous récupérerez ainsi le blanc dans un saladier et verserez le jaune dans l'autre. Rincez les coquilles et faites-les sécher sur une grille. Hachez le chocolat et réservez-le. Dans une casserole, faites chauffer doucement la crème fraîche. Sortez du feu, ajoutez le chocolat, mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu, et réservez. Ajoutez 1 pincée de sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation au chocolat.
3 A l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à douille, remplissez les coquilles de mousse au chocolat. Rangez-les dans une boîte à œufs et réservez-les au réfrigérateur. Servez-les dans des coquetiers et décorez de vermicelles au chocolat ou de petits œufs de couleur.

à table + **Faites participer les enfants, ils vont adorer.**
> Pour séparer facilement les blancs des jaunes sans séparateur, videz les coquilles dans un petit entonnoir au-dessus du récipient.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Dessert - Facile - Bon marché

POMMES AU NID *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

4 pommes
8 c. à café de confiture (framboise, groseille, myrtille, cassis ou cranberry)
2 œufs - 3 c. à soupe de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
4 c. à soupe de farine
1 verre de lait
1 c. à café de levure
1 c. à soupe de sucre glace
1 noix de beurre

1 Préchauffez le four à th. 6/180°. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les jaunes avec le sucre en poudre et le sucre vanillé pour obtenir un mélange mousseux. Ajoutez la farine, le sel, le lait et la levure. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les à la pâte.
2 Beurrez un plat à four et versez la pâte dedans. Pelez les pommes et creusez-les pour les évider. Disposez-les dans le plat en les enfonçant dans la pâte. Remplissez la cavité de chaque pomme avec de la confiture. Enfournez 30 mn. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.

à table + **Vous pouvez aussi diminuer la quantité de farine par deux en la remplaçant par de la poudre d'amandes.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Dessert - Facile - Bon marché

ŒUFS NEIGE AU CHOCOLAT *(4 pers.)*

Préparation : 30 mn / Cuisson : 20 mn / Repos au frais : 2 h minimum

Pour la crème anglaise
3 jaunes d'œufs
50 g de sucre
50 cl de lait
1 c. à café de Maïzena
50 g de chocolat noir haché
Pour les œufs en neige
3 blancs d'œufs
2 c. à soupe de sucre glace
poudre de cacao

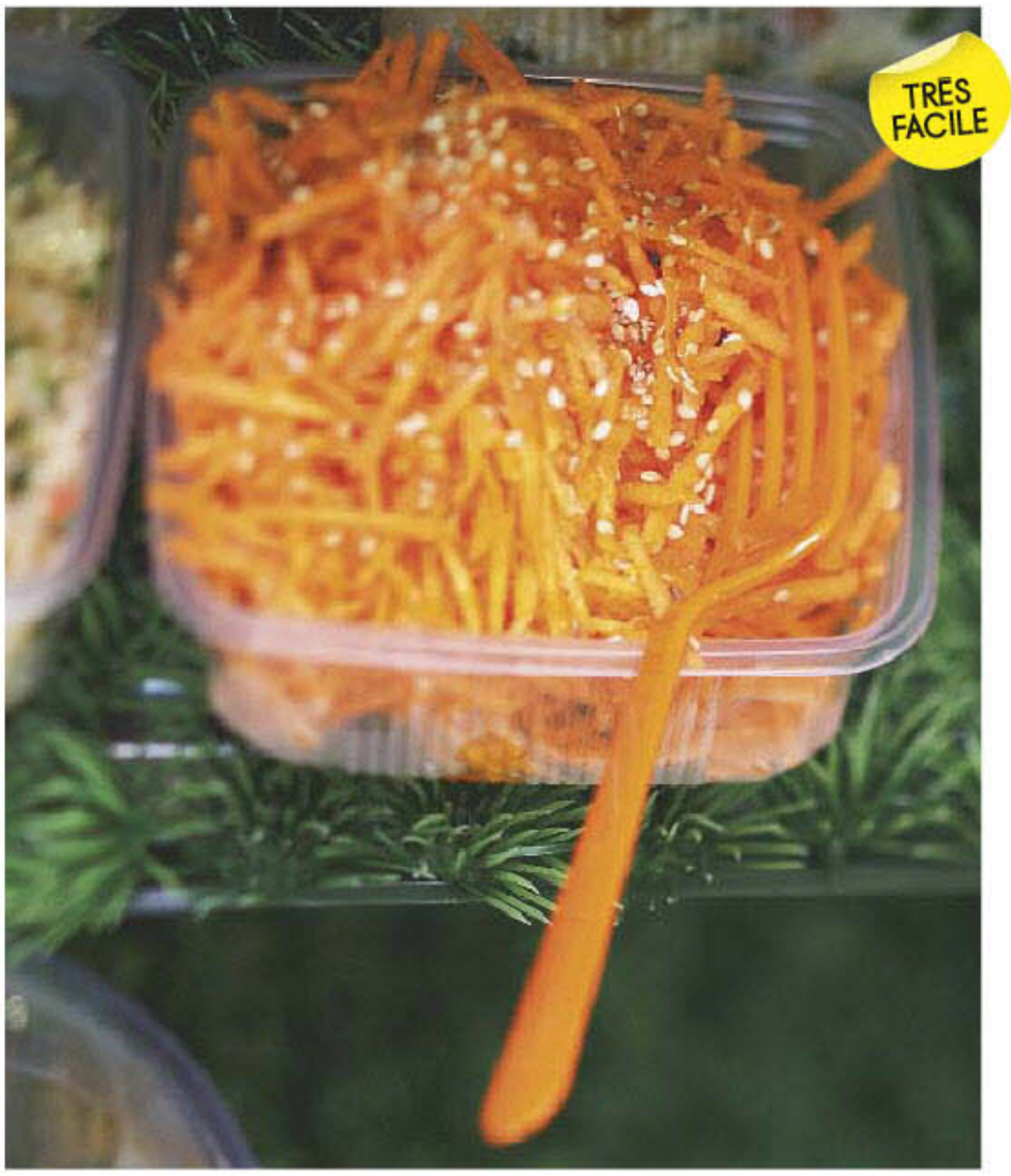
1 Préparez la crème anglaise : faites chauffer le lait dans une casserole. Pendant ce temps, battez les jaunes et le sucre dans un bol jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajoutez la Maïzena. Versez le lait chaud sur la préparation, mélangez et remettez le tout dans la casserole.
2 Faites épaissir sur feu doux sans cesser de tourner et sans jamais laisser la crème bouillir, jusqu'à ce qu'elle nappe la cuillère.
3 Ajoutez aussitôt le chocolat haché et remuez jusqu'à dissolution complète. Retirez du feu, laissez refroidir, puis réservez au frais.
4 Préparez les blancs en neige : montez les blancs en neige très ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez le sucre en continuant à fouetter. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, puis baissez le feu et maintenez un léger frémissement. A l'aide de 2 c. à soupe, formez des « œufs » de blancs en neige. Faites-les pocher 4 par 4 dans la casserole d'eau, pendant 1 mn en les retournant à mi-cuisson. Sortez-les à l'aide d'une écumoire et posez-les délicatement sur du papier absorbant pour les égoutter.
5 Disposez-les ensuite sur la crème au chocolat et réservez au frais. Au moment de servir, saupoudrez les œufs en neige de poudre de cacao.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

E

CAROTTES RÂPÉES AU CITRON VERT ET SÉSAME

ELLE À TABLE N° 63



E

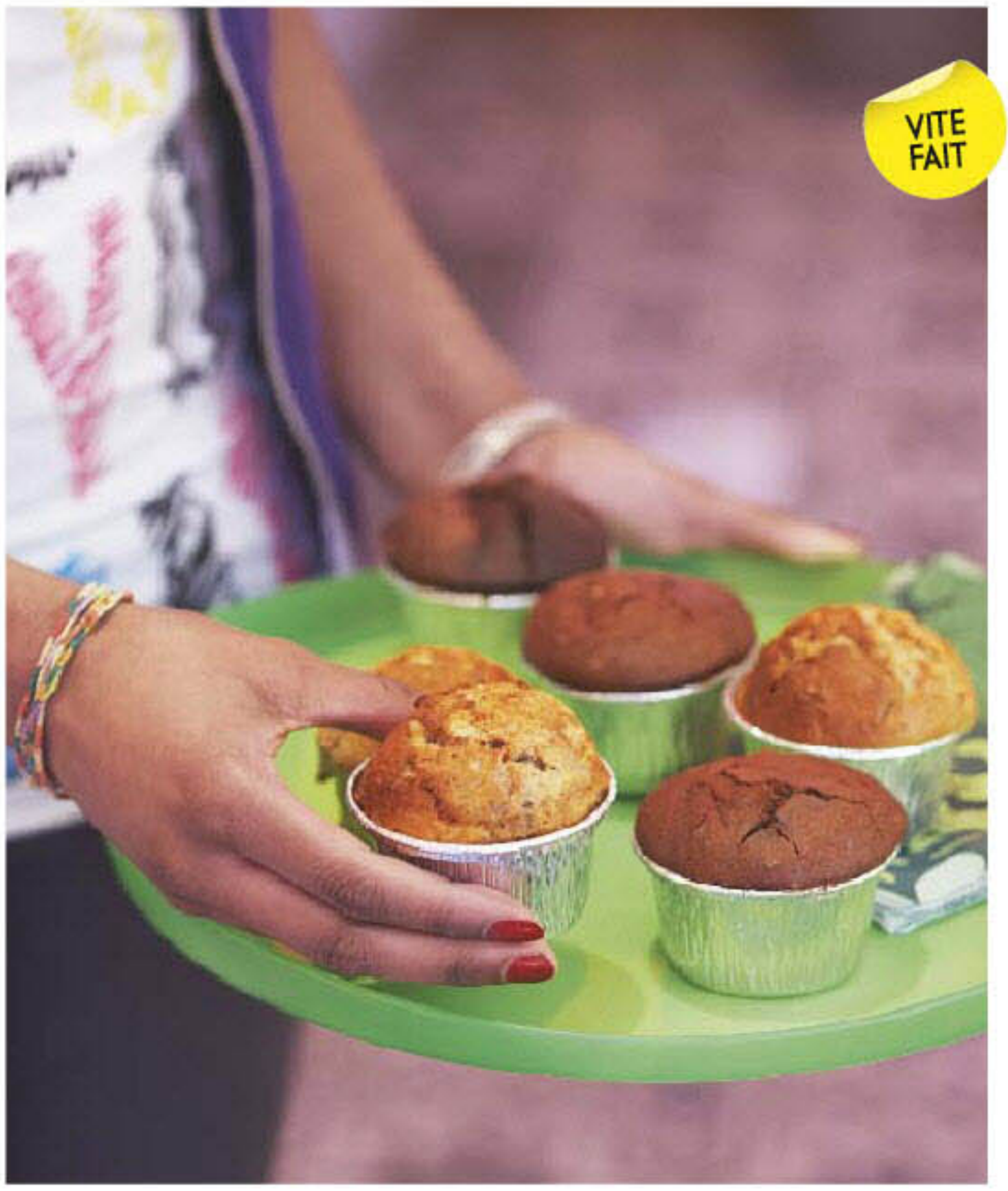
SOUPE CONCOMBRE ET MENTHE
SOUPE COURGETTES ET QUINOA

ELLE À TABLE N° 63

D

PETITS CAKES BANANES NOIX CHOCOLAT
PETITS CAKES CAROTTES GINGEMBRE

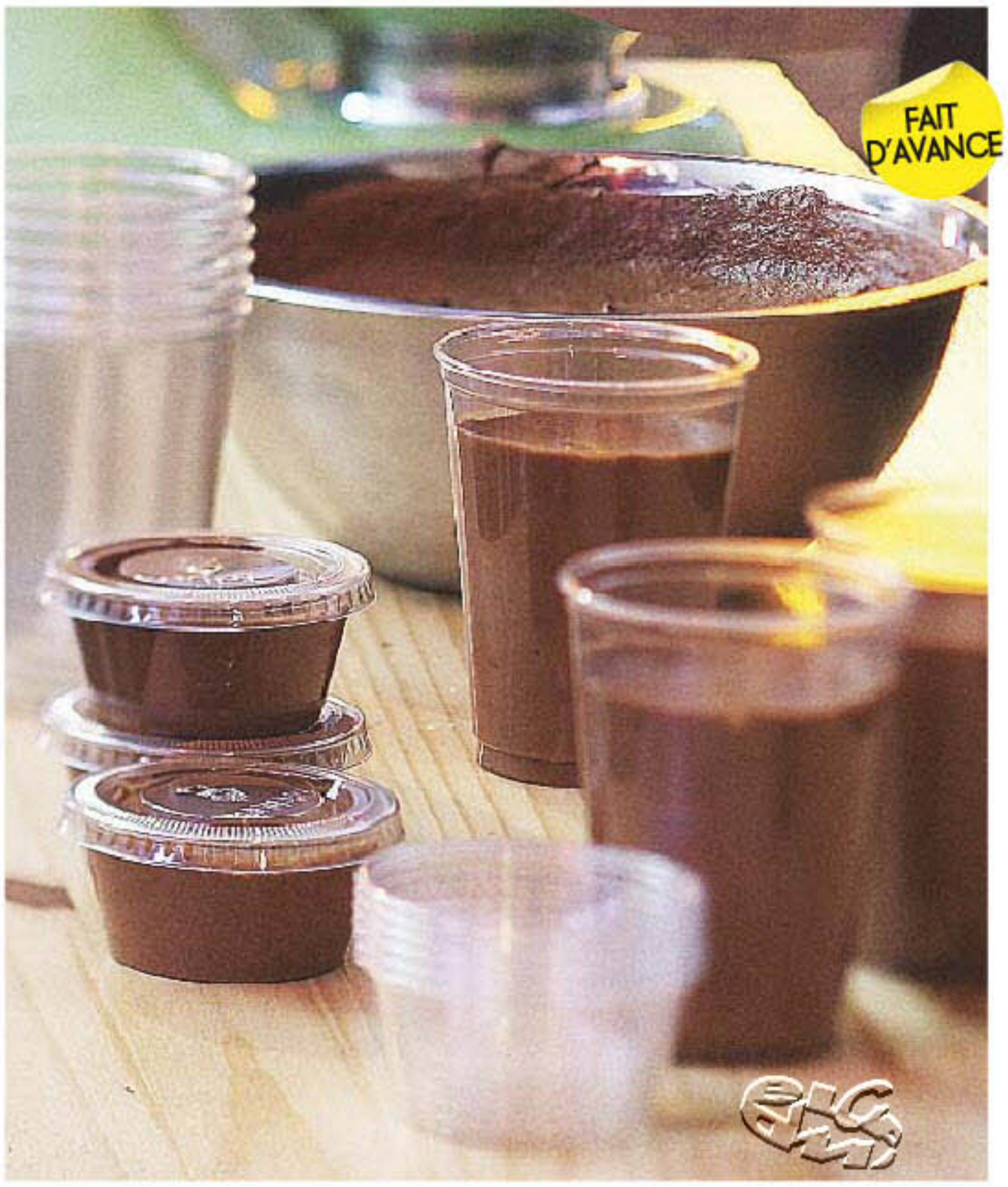
ELLE À TABLE N° 63



D

MOUSSE AU CHOCOLAT DE JIMMY

ELLE À TABLE N° 63



Entrée - Facile - Bon marché

SOUPE CONCOMBRE ET MENTHE *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn

1 concombre
3 c. à soupe de fromage blanc à 0 ou 20 % de matière grasse
1 gousse d'ail
2 branches de menthe
25 cl d'eau
1 pincée de piment d'Espelette

1 Pelez la gousse d'ail et retirez le germe. Coupez le concombre en 2 dans la longueur, évidez-le puis coupez-le en morceaux.
2 Placez le concombre, l'ail, 25 cl d'eau, les feuilles de menthe, le piment d'Espelette et un peu de sel dans le bol d'un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et légère.
3 Ajoutez le fromage blanc et mixez brièvement. Servez bien frais.

SOUPE COURGETTTES ET QUINOA *(4 pers.)*

Prép. : 10 mn / Cuisson : 10 mn

4 belles courgettes
1 petit oignon
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 cube de bouillon de légumes ou de volaille - 25 à 40 cl d'eau
1 bonne c. à soupe de fromage blanc à 0 ou 20 % de matière grasse ou 2 Vache qui rit
poivre du moulin

1 Hachez l'oignon. Coupez les courgettes en morceaux. Diluez le cube de bouillon dans 25 cl (ou 40 cl selon la texture souhaitée) d'eau chaude.
2 Faites chauffer l'huile dans un faitout et faites fondre l'oignon pendant 2 mn. Ajoutez les morceaux de courgette et faites-les revenir 2-3 mn. Versez le bouillon, salez et poivrez. Faites cuire 10 mn. Mixez la soupe.
3 Ajoutez le fromage blanc ou la Vache qui rit et mixez de nouveau.

photo **Edouard Sicot** / réalisation **Natacha Arnoult**

Entrée - Facile - Bon marché

CAROTTES RÂPÉES AU CITRON VERT ET SÉSAME *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn

6 carottes moyennes
le jus de 1 citron vert
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de sésame
poivre du moulin

1 Faites dorer le sésame à sec dans une poêle anti-adhésive pendant quelques minutes. Réservez.
2 Epluchez les carottes et râpez-les à l'aide d'un robot.
3 Mélangez le jus du citron vert, l'huile d'olive dans un petit bol. Salez et poivrez.
4 Versez la vinaigrette sur les carottes et parsemez de sésame grillé.

à table + **Vous pouvez préparer une vinaigrette à base de jus d'orange (et un filet de jus de citron ou de citron vert).**

photo **Edouard Sicot** / réalisation **Natacha Arnoult**

Dessert - Facile - Bon marché

MOUSSE AU CHOCOLAT DE JIMMY *(6 pers.)*

Préparation : 25 mn / Repos au frais : 3 à 5 heures

300 g de chocolat noir
10 blancs d'œufs
3 jaunes d'œufs
15 cl de crème fraîche épaisse

1 Pelez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie.
2 Retirez du feu et incorporez la crème fraîche, puis les jaunes d'œufs.
3 Battez les blancs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement au chocolat à l'aide d'une spatule.
Réservez au frais pendant 3 à 5 heures.

à table + **Choisissez un chocolat de très bonne qualité, de préférence à 70 % de cacao. Le chocolat en pastilles (vendu par 1 kg, dans les épiceries spécialisées), pratique puisqu'il n'a pas besoin d'être haché, est aussi une solution économique pour les accros au chocolat !**

photo **Edouard Sicot** / réalisation **Natacha Arnoult**

Dessert - Facile - Bon marché

PETITS CAKES BANANES NOIX CHOCOLAT *(6 pers.)*

Prép. : 15 mn / Cuisson : 15-20 mn

200 g de chocolat noir
3 œufs - 200 g beurre
100 g de noix
150 g de sucre poudre
100 g de farine - 2 bananes

1 Préchauffez le four sur th. 6/180°. Hachez grossièrement les noix. Ecrasez les bananes à la fourchette.
2 Faites fondre le chocolat et le beurre au bain marie. Dans un saladier, mélangez les œufs et le sucre. Hors du feu, ajoutez le mélange sucre-œufs au mélange chocolat-beurre, puis la farine. Mélangez, puis incorporez les noix et les bananes.
3 Versez la préparation dans des petits moules individuels et faites cuire 15-20 mn.

à table + **Pour préparer un gros cake, versez les préparations (bananes noix chocolat et carottes gingembre) dans un moule à cake ou à brownie beurré et fariné . Faites cuire 30 mn à 180°.**

PETITS CAKES CAROTTES GINGEMBRE *(6 pers.)*

Prép. : 15 mn / Cuisson : 15-20 mn

4 œufs
150 g de sucre roux
1 sachet de levure chimique
350 g de farine
3 c. à café de cannelle moulue
4 c. à café de gingembre moulu
125 g de beurre salé
350 g de carottes râpées

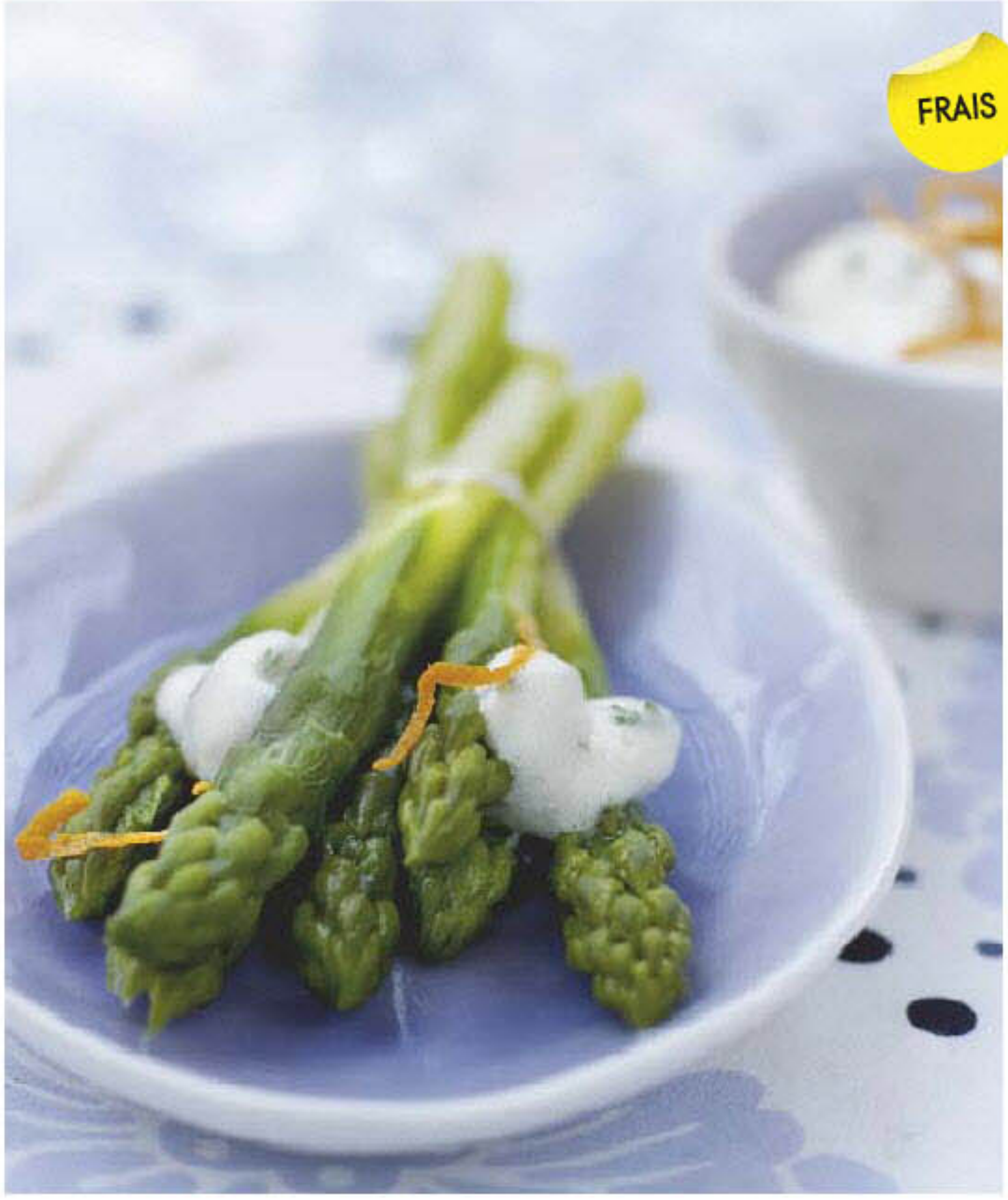
1 Préchauffez le four sur th. 6/180°. Faites fondre le beurre salé dans une casserole.
2 Dans un saladier, battez les œufs entiers et le sucre roux. Ajoutez ensuite le beurre fondu en mélangeant bien. Incorporez la farine et la levure, puis la cannelle et le gingembre. Ajoutez enfin les carottes râpées et mélangez bien le tout.
3 Versez la préparation dans des petits moules individuels et faites cuire 15-20 mn.

photo **Edouard Sicot** / réalisation **Natacha Arnoult**

E

ASPERGES VERTES À LA MOUSSELINE LÉGÈRE À L'ORANGE

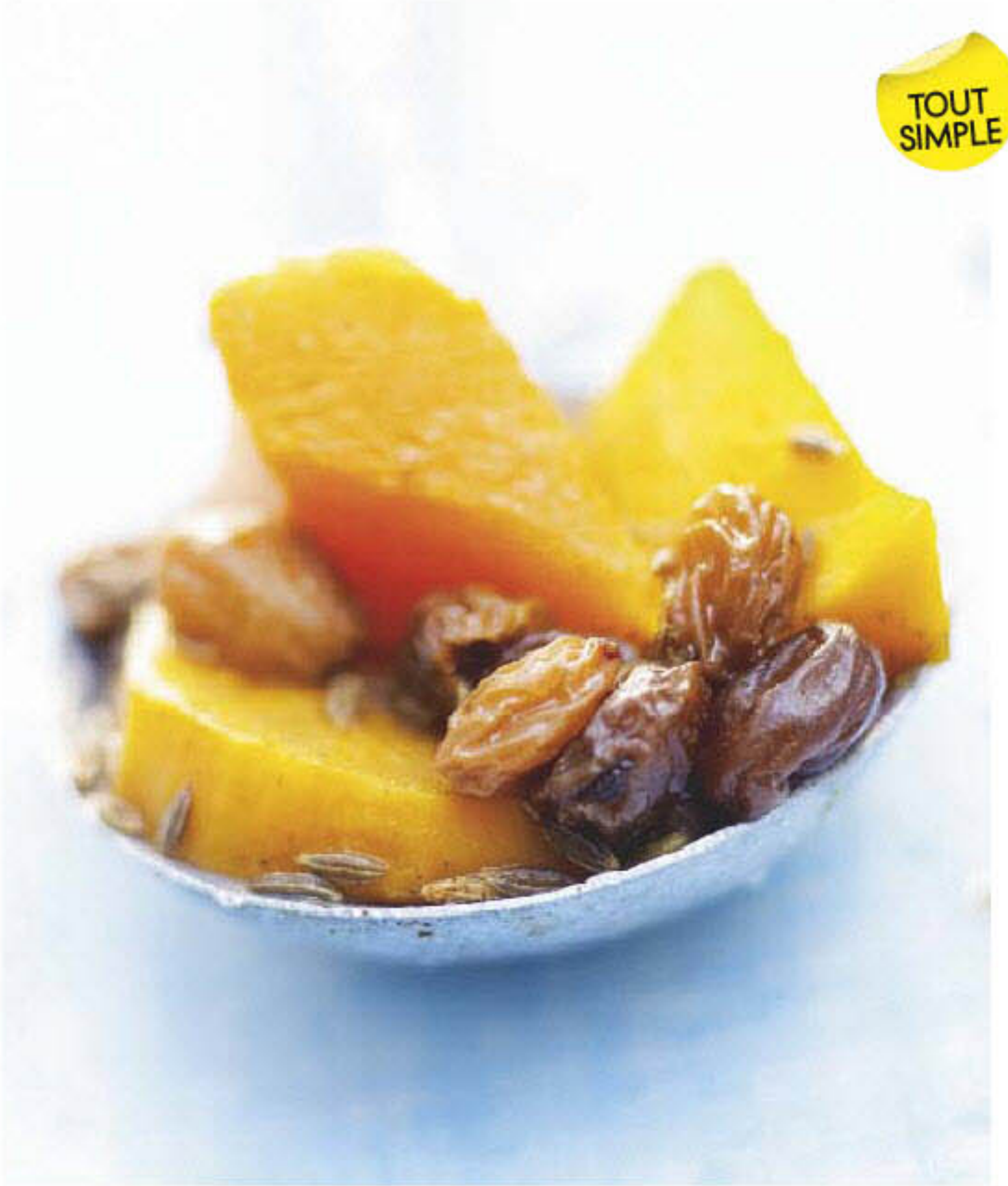
ELLE À TABLE N° 63



P

POTIRON ET PATATES DOUCES AUX RAISINS

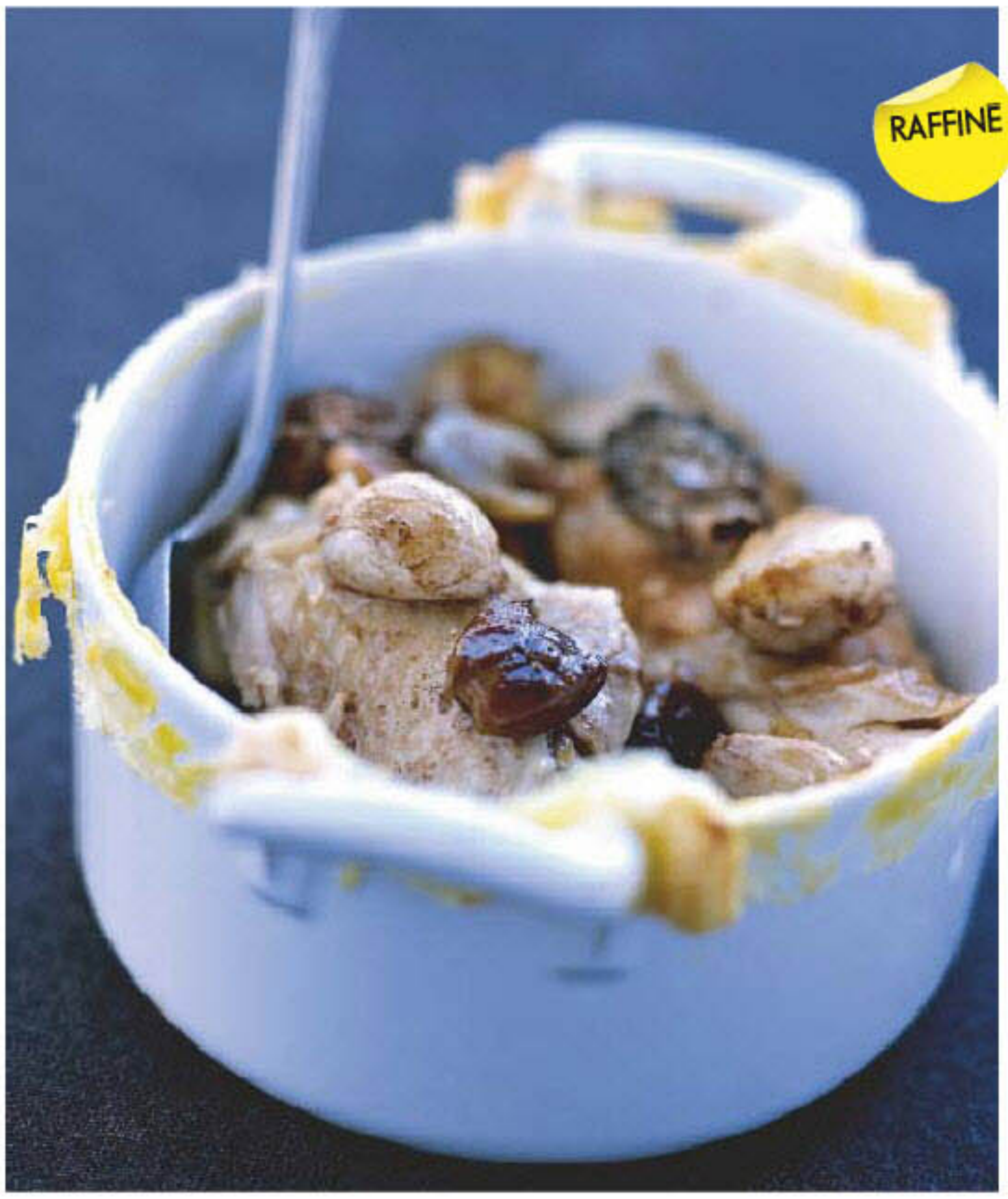
ELLE À TABLE N° 63



P

COCOTTE LUTÉE DE VOLAILLE AUX MORILLES

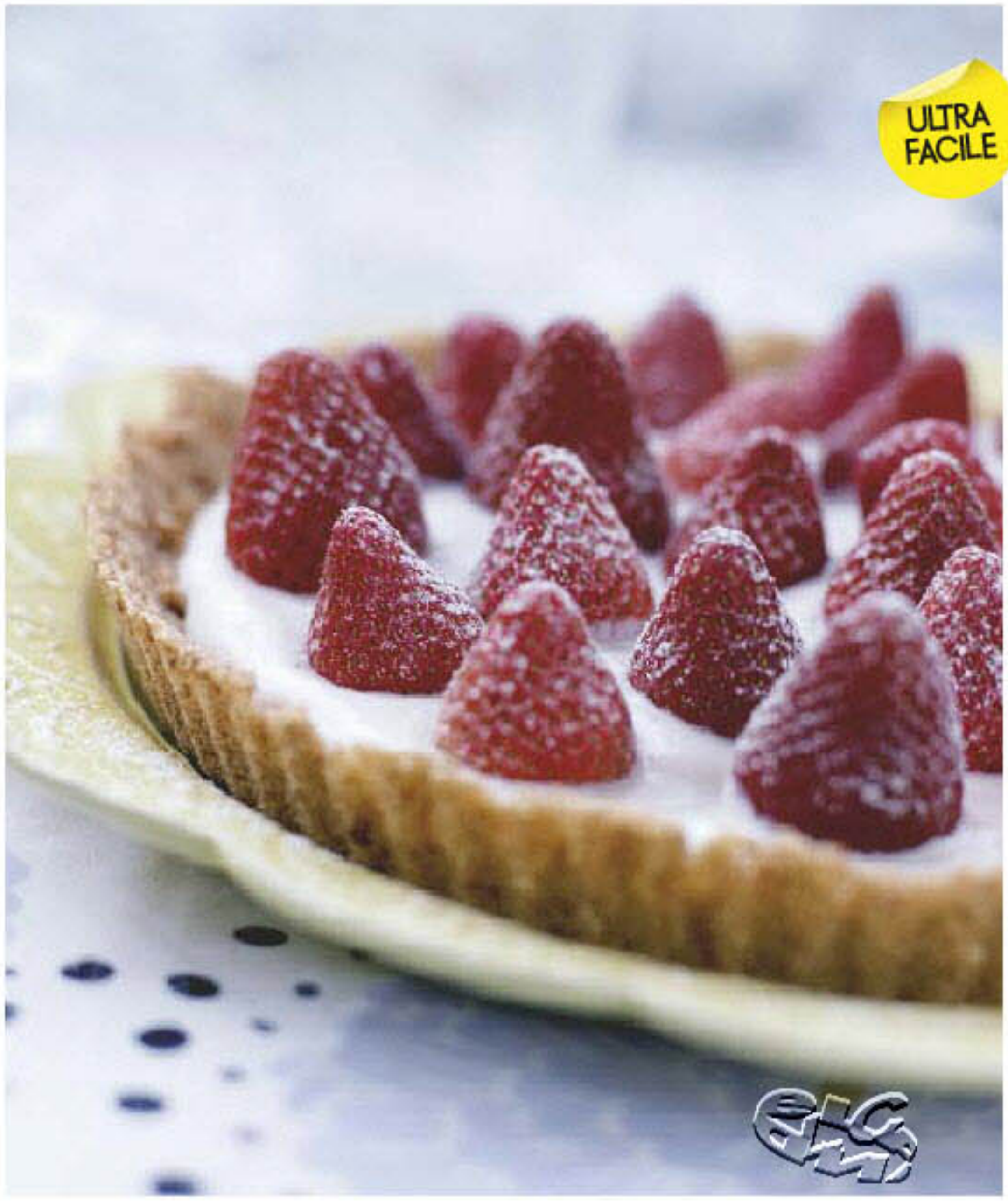
ELLE À TABLE N° 63



D

TARTE AUX FRAISES SANS CUISSON

ELLE À TABLE N° 63



Accompagnement / Facile / Bon marché

POTIRON ET PATATES DOUCES AUX RAISINS *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

2 patates douces
1 morceau de potiron
3 c. à soupe de raisins secs
1 c. à café de graines de carvi
poivre du moulin

1 Faites chauffer 1 litre d'eau dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur. Pelez les patates douces. Retirez la peau et les graines du potiron. Lavez ces légumes et coupez-les en morceaux.
2 Mettez-les avec les raisins dans le panier perforé, parsemez de graines de carvi, salez, poivrez, couvrez et faites cuire pendant 12 à 15mn. Servez chaud.

à table + **Choisissez les vrais petits raisins de Corinthe ou de Smyrne, évitez les raisins blonds qui sont trop traités.**

Recette issue du livre Mes petits plats à la vapeur, photos Jérôme Bilic, réalisation Marie Leteuré, éditions Solar.

Entrée / Facile / Bon marché

ASPERGES VERTES À LA MOUSSELINE LÉGÈRE À L'ORANGE *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h

2 bottes d'asperges vertes
1 œuf
1 orange non traitée
1 c. à café de moutarde
1/2 bouquet de persil
1/2 bouquet de ciboulette
huile de tournesol

1 Lavez, épluchez et coupez les pieds des asperges. Ficelez-les en petits fagots et faites cuire 15 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les sous un jet d'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez.
2 Faites blanchir le zeste de l'orange dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 mn, égouttez et réservez. Préparez la mousseline à l'orange : mettez dans un bol le jaune de l'œuf (conservez le blanc) et la moutarde. Mélangez. Ajoutez l'huile en filet sans cesser de remuer pour faire une mayonnaise. Une fois que la mayonnaise a pris, ajoutez 2 c. à soupe du jus de l'orange, les zestes blanchis. Salez, poivrez, mélangez une dernière fois et réservez au frais.
3 Au moment de servir, montez le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-le délicatement à la mayonnaise. Ajoutez le persil et la ciboulette lavés, séchés et ciselés et servez sans attendre avec les asperges.

à table + **Vous pouvez remplacer le persil par du cerfeuil.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Dessert / Facile / Bon marché

TARTE AUX FRAISES SANS CUISSON *(4-6 pers.)*

Préparation : 20 mn

250 g de biscuits Thé Brun
80 g de beurre
300 g de fraises gariguette
1 citron vert non traité
1 pot de fromage blanc (250 g)
2 c. à soupe de mascarpone
1 c. à soupe de sirop de grenadine
2 c. à soupe de miel épais

1 Mixez les biscuits pour les réduire en poudre. Faites fondre le beurre et versez-le sur la poudre de biscuits. Mélangez intimement pour obtenir une consistance de sable mouillé.
2 Déposez ce mélange dans un moule à tarte. Etalez-le avec les doigts pour qu'il recouvre tout le fond du plat et les bords. Tassez bien et mettez au frais 20 mn au moins pour que la pâte ait le temps de se solidifier.
3 Au moment de servir, mélangez le fromage blanc, le mascarpone, le miel, le sirop de grenadine et le zeste du citron râpé. Mélangez au fouet à main. Lavez et équeutez les fraises.
4 Sortez le fond de tarte du réfrigérateur, démoulez-le sur le plat de service et étalez la crème dessus.
5 Lavez les fraises sous l'eau froide sans les faire tremper, équeutez-les et séchez-les. Disposez les fraises entières sur la crème (sur leur base la plus large) et servez aussitôt.

à table + **Faites votre montage de tarte au dernier moment pour que le fond de biscuit ne ramolisse pas.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

Plat / Facile / Bon marché

COCOTTE LUTÉE DE VOLAILLE AUX MORILLES *(2 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h

1 petit poulet fermier
3 ou 4 échalotes
2 gousses d'ail
beurre
huile d'olive
2 c. à soupe de crème fraîche
1 poignée de morilles fraîches ou séchées et réhydratées
1 jaune d'œuf
1 pâte feuilletée toute prête

1 Préchauffez le four sur th. 6/180°. Mettez le poulet au four dans un plat à rôtir avec les échalotes épluchées et les gousses d'ail en chemise. Arrosez d'un peu d'huile d'olive et faites cuire pendant 45 mn environ. La chair doit être encore un peu rosée.
2 Otez du four, découpez les blancs et les cuisses et mettez-les avec les échalotes, les gousses d'ail, la crème et les morilles dans une petite cocotte en fonte ou porcelaine. Déposez 1 noix de beurre dans chaque cocotte.
3 Découpez un cercle de pâte feuilletée un peu plus grand que la cocotte et lutez celle-ci avec la pâte, en la faisant adhérer avec le jaune d'œuf. Remettez au four encore 15 à 20 mn. Apportez la cocotte à table, cassez la pâte et servez.

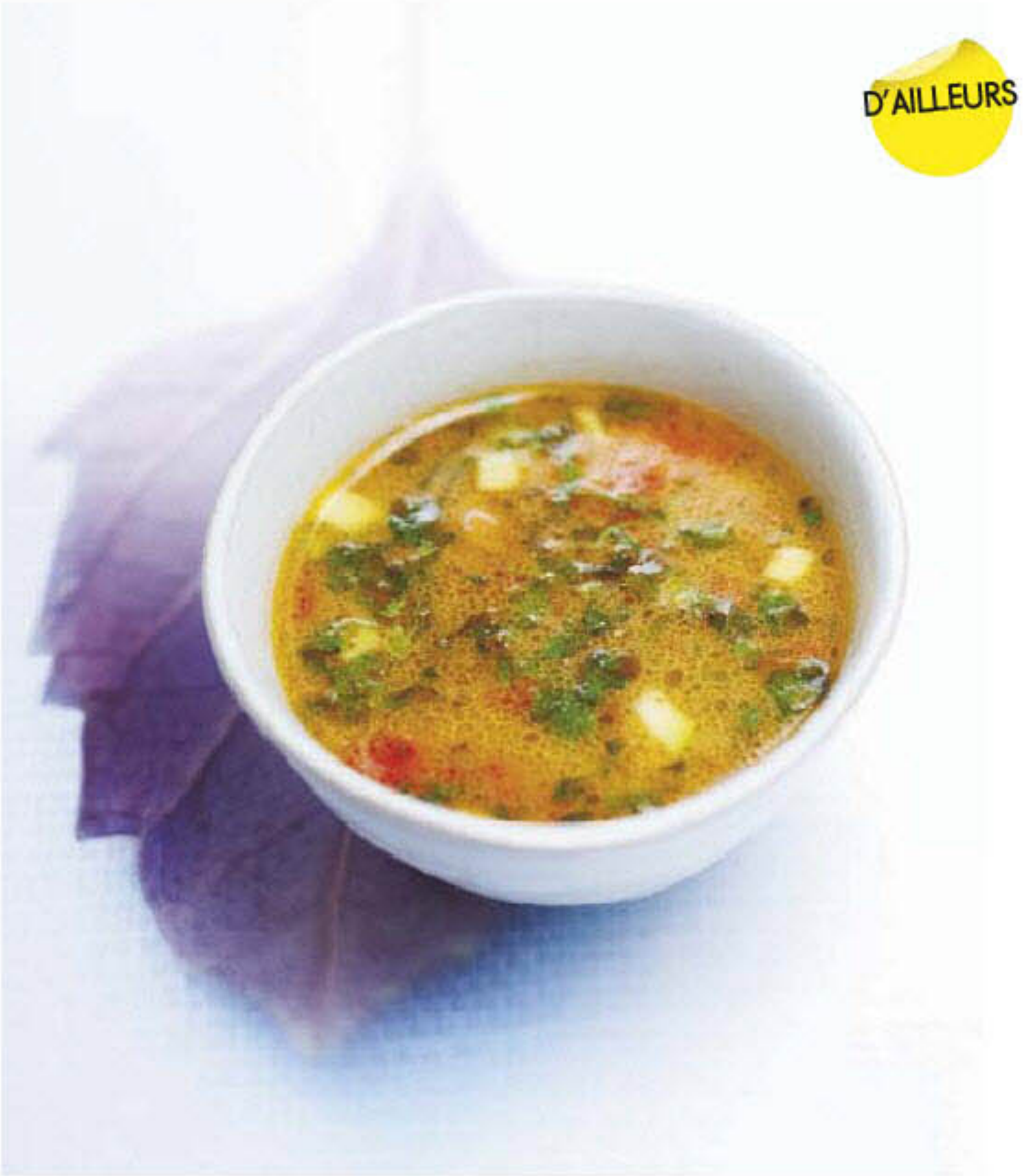
à table + **Si vous utilisez des morilles séchées, il vous en faudra environ 15 g.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

E

SOUPE AUX HERBES

ELLE À TABLE N° 63



P

BOULETTES DE VEAU AUX HERBES

ELLE À TABLE N° 63

P

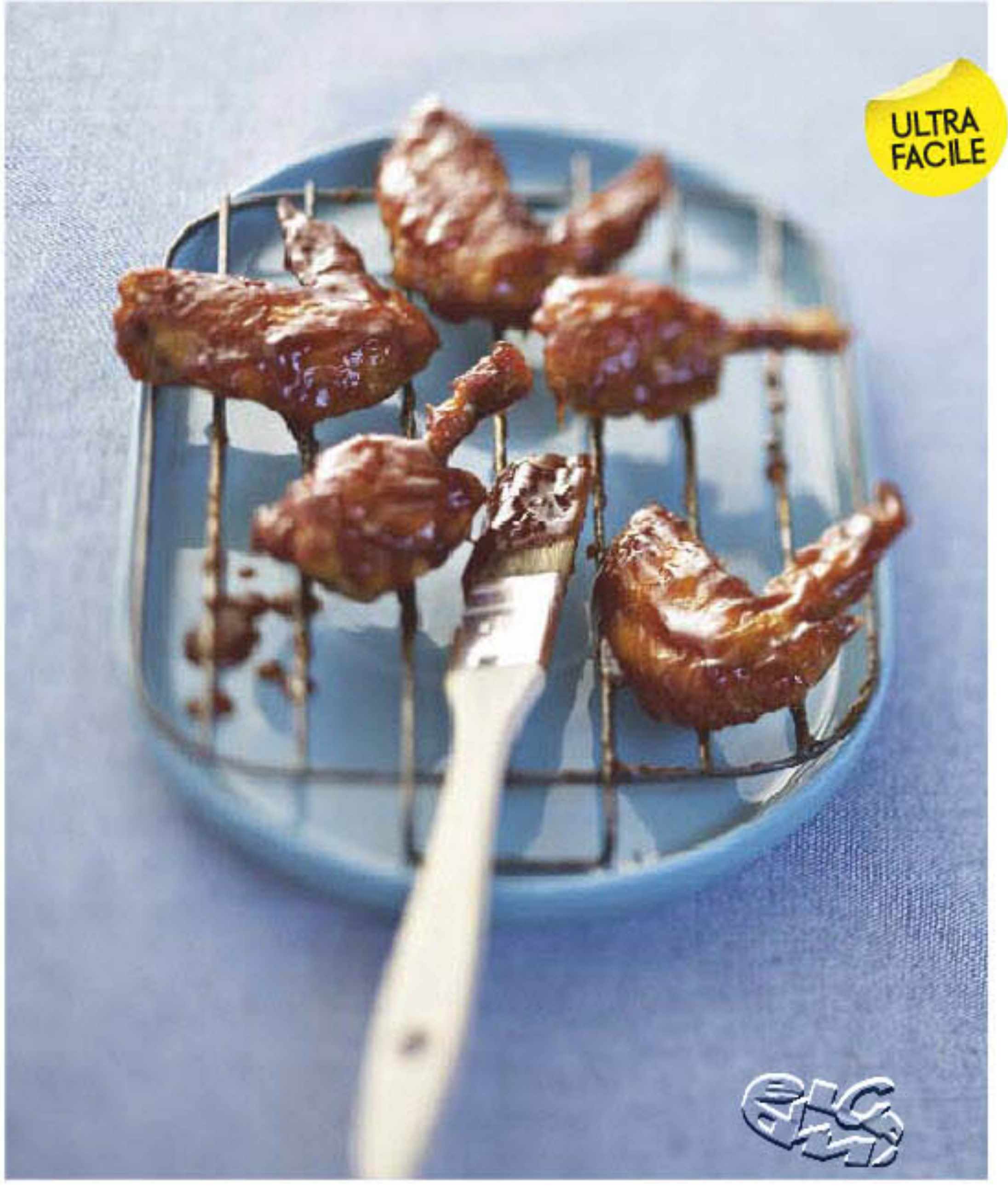
LINGUINE TOMATES ET MARJOLAINE

ELLE À TABLE N° 63

P

AILERONS DE POULET SAUCE BARBECUE

ELLE À TABLE N° 63



Plat - Facile - Bon marché

BOULETTES DE VEAU AUX HERBES *(6 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 30 mn

400 à 500 g de veau haché
1 bouquet de cerfeuil
1 bouquet de coriandre
1 œuf
2 c. à soupe de chapelure
1 gousse d'ail
1 oignon frais avec la tige ou
1/2 oignon rouge
piment de Cayenne
huile d'olive

1 Pelez l'oignon et l'ail, lavez les herbes et retirez les tiges au maximum, mettez-les dans le bol d'un robot avec le veau déjà haché. Mixez par à-coups jusqu'à ce que les ingrédients soient assez petits, ajoutez l'œuf entier, la chapelure, du sel, du poivre, un peu de piment, puis mixez encore un peu pour amalgamer les ingrédients.
2 A l'aide d'une petite cuillère, prélevez un peu du mélange et façonnez des boulettes jusqu'à épuisement des ingrédients. Déposez-les au fur et à mesure dans un plat légèrement huilé, arrosez-les d'un mince filet d'huile d'olive, ajoutez 1 verre d'eau ou de bouillon et faites-les cuire dans le four th. 5-6/160° pendant environ 30 mn. Vous pouvez aussi les faire revenir dans une poêle, puis, quand elles sont dorées, ajouter un peu d'eau et poursuivre la cuisson plus doucement.

à table + **Vous pouvez disposer les boulettes 3 par 3 sur des brochettes en bois que vous aurez fait tremper dans l'eau pendant 1 heure pour ne pas qu'elles brûlent dans le four.**
> Vous pouvez aussi les faire cuire dans de la sauce tomate.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

Entrée - Facile - Bon marché

SOUPE AUX HERBES *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

1 oignon
2 gousses d'ail
1 noix de gingembre
1 petit piment
1 courgette
2 tomates
1 c. à soupe de concentré de tomate
1 petit bouquet de coriandre
1 petit bouquet de cerfeuil
10 feuilles de basilic
huile d'olive
poivre du moulin
50 cl de lait de coco
1 citron vert

1 Epluchez l'oignon, l'ail et le gingembre et hachez-les. Epépinez le piment et coupez-le en petits morceaux. Lavez la courgette et les tomates et coupez-les en dés. Ciselez les herbes en retirant les tiges.
2 Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon et l'ail sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés, ajoutez les tomates, le concentré, la courgette, le piment, le gingembre et 1/2 verre d'eau et laissez compoter 5 mn.
3 Versez 50 cl d'eau ou de bouillon et le lait de coco, salez, poivrez, couvrez et faites cuire 20 minutes. Ajoutez les herbes ciselées et le jus de citron et poursuivez la cuisson 10 mn. Servez aussitôt.

à table + **Un bon moyen pour ciseler les herbes consiste à les mettre dans un verre (type verre à moutarde), puis de les couper avec des ciseaux de cuisine dans le verre.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

Plat - Facile - Bon marché

AILERONS DE POULET SAUCE BARBECUE *(4-6 pers.)*

Préparation : 25 mn / Cuisson : 1 h environ

750 g d'ailerons de poulet
25 cl de ketchup
30 g de sucre roux
2 c. à soupe de sirop de maïs
2 c. à soupe de mélasse
2 c. à soupe de vinaigre de cidre
2 c. à soupe de sauce Worcestershire
2 c. à soupe de moutarde
1/2 c. à café de piment en poudre ou de Tabasco
1 c. à soupe de paprika

1 Mélangez, dans une casserole, 25 cl de ketchup avec le sucre roux, le sirop de maïs, la mélasse, le vinaigre de cidre, la sauce Worcestershire, la moutarde, le piment en poudre, ou le Tabasco, et le paprika. Faites réduire à feu doux pendant 20-30 mn.
2 Préchauffez le four sur th. 8/240°. Salez et poivrez 750 g d'ailerons de poulet. Disposez les ailerons dans un plat à four muni d'une grille et faites cuire au four pendant 15-20 mn.
3 Badigeonnez le poulet de sauce barbecue et poursuivez la cuisson pendant 15 mn environ en badigeonnant le poulet régulièrement de sauce. Servez avec le reste de sauce et du riz nature.

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

Plat - Facile - Bon marché

LINGUINE TOMATES ET MARJOLAINE *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 40 mn

500 g de linguine (spaghetti plats)
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
4 tomates
2 c. à soupe de câpres
2 filets d'anchois
1 pointe de couteau de piment de Cayenne
1 petit bouquet de marjolaine
3 brins de thym citron
huile d'olive

1 Pelez et hachez l'ail et l'oignon et faites-les revenir dans une poêle sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates lavées, égouttées et grossièrement concassées, les câpres égouttées, les anchois écrasés à la fourchette, le piment, les herbes ciselées, du sel, du poivre, mouillez avec 2 verres d'eau ou de bouillon et laissez mijoter à découvert environ 20 mn.
2 Faites cuire les linguine dans de l'eau bouillante salée, en suivant les indications sur le paquet, pendant environ 10 mn, égouttez-les et servez-les aussitôt avec la sauce tomate. Servez avec des copeaux de parmesan dans une coupelle.

à table + **On peut remplacer la marjolaine par de l'origan, on les connaît mieux en version sèche sur les pizzas mais fraîches elles sont très savoureuses, douces et parfumées.**

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré